

**Nationwide Insurance**  
  
**IGOR MICHAEL**  
 SLOBODYANY AGENCY  
 253-330-8100  
 www.nationwide.com/igor **167**

**LEGIT TRUCKING LLC.**  
 Приглашает на работу  
  
 Стр. 116

**"ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ"**  
**БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ**  
 ПОМОЩЬ В ПОИСКЕ РАБОТЫ  
 Стр. 148  
**КЛИНИКИ д-ра Борисенко**  
 Урагел (425) 322-5307  
 Кент (253) 520-7531  
 Стр. 149

**ЧЕМПИОНЫ НАЧИНАЮТСЯ С МЕЧТЫ!**  
  
 АЛЕНА КОХАНЕВИЧ  
 (206) 913-1893 Стр. 150  
 kokhanewich@me.com


# The Perspective

06 (242)  
 Monthly Russian Community Journal  
 JUNE 2014 | FREE | Since 1994

**У нас дешевле!**  
*Gabriel Travel*  
**1(888) 505-4196**  
 5111 College Oak Dr., Suite G  
 Sacramento, CA 95841

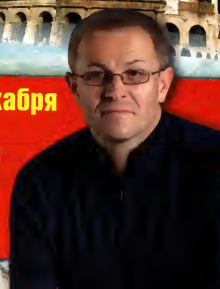
**Отдых и круизы:**  
**Гавайи • Карибы • Мексика**

**АВИАБИЛЕТЫ:**

- ✓ Москва
- ✓ Киев 
- ✓ Минск
- ✓ Кишинев
- и др. города

**22 ноября - 2 декабря**

тур  
 с Александром  
 Шевченко  
 по ИЗРАИЛЮ  
 и СТАМБУЛУ





**SPRING SPECIAL**

- Pressure washing
- Painting

**(425) 503-4810**

**Стр. 170**

**DIMOV CONSTRUCTION**  
FREE estimates

**ДОМ - ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...**



**Cell. (206) 227-7359**

**Стр. 35**

**Эдвард Амбарцумян**  
Владелец

E-mail: eddieva747@gmail.com

**ЗАЙМЫ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ**

**Cell. (206) 778-9507**

**Стр. 7, 169**

**Elena Malyuta**  
Branch Manager MLO - 40784

**Gold Star**  
Mortgage Financial Group

**VC Quality Service**

**Auto Body Repair**



**Cell: (425) 876-9916 www.AutoSOS.com**

**GUZHYA LAW FIRM**  
COMMERCIAL & REAL ESTATE

**Tel: (425) 785-1212**

**НАЛОГОВОЕ ПРАВО**

**ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО**

**Ольга Гужва**  
Адвокат

**Web: www.guzhyalaw.com • Email: olga@guzhyalaw.com**  
11900 NE 1st Street, Suite 300 • Bellevue, WA 98005

**Стр. 164**

**Эфирные масла - это удовольствие, красота и здоровье.**

100% натуральные эфирные масла без добавления синтетических компонентов  
CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade)

**www.mydotterra.com/lovingnature**  
Телефон (425) 343-3731 Татьяна

**dōTERRA**  
Wholesale & Retail

**FOUNDATION BANK**  
Where Business and Banking Connect

**БИЗНЕСУ - КОМФОРТНЫЙ БАНК**

**1110 - 112th Ave NE, Suite 200**  
Bellevue, WA 98004  
Tel: (425) 691-5012  
Toll-free: (800) 603-3417  
E-mail: Anastasia.Guy@foundationbank.com  
**www.foundationbank.com**

**Анастасия V. Gray**  
Assistant Vice President  
Portfolio Manager

**Стр. 73**

**ЖЕНСКИЙ КЛУБ "Счастливые женщины"**

русский центр (в Редмонд)

**(425) 208-6383**

**Екатерина**

**Стр. 70**

**Новый Детский Садик БУРАТИНО**



**Стр. 100**

**в г. Bellevue**

**50 Years of Guidi**

**Более 20 лет успешного опыта на рынке финансирования недвижимости и более 2000 счастливых клиентов!**

**Rimma Israelyan**  
720 4th Ave Suite #240  
Office (206) 612-5622 Kirkland, WA 98033

**Стр. 52**

**Обслуживаем банкетный зал с 2004 года**

**Стр. 149**

Пункт еда, обслуживание, посуда, скатерти, напольный коврик, оформление праздничного зала, а также, ведущий - танцор для любого праздника.

**(206) 778-3565 www.washseattle.com**

**FROM DESIGN to PRINT** Your dream comes true with our artwork

- Business cards
- Bookmarks
- Brochures
- Event Tickets
- Postcards
- Flyers
- Posters

**Стр. 151** **Tel. (425) 614-1700**

Сделай первый шаг - получи полную информацию о программе реабилитации «Исход»  
**(253) 569-4588 www.exodusus.org**

**EXODUS**  
the way out

**Стр. 75**

**WELCOME TO SOUTH SOUND DENTAL CARE**



**Стр. 24** **253.473.4303**

**Perspective**

**Заказ рекламных объявлений**

Телефон: (425) 614-1700  
E-mail: info@perspectiveus.com  
To advertise please call: (425) 614-1700 or e-mail: info@perspectiveus.com

**Стр. 94**

Бланк заказа в рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds на стр. 94





**ВСЕГДА К ВАШИМ УСЛУГАМ**



**БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ**

**(425) 264-2000**

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057



**Law Offices of  
Anthony W.  
Dougherty**



**Law Offices of  
Sing J.  
Livingstone**



**Law Offices of  
Anna R.  
Tseytlin**



**Law Offices of  
Marina  
Dzhamilova**



**Law Offices of  
Harold K.  
Grover**



**Paralegal  
Michael  
Zhovtis**

- **АВТОАВАРИИ**
- **ИММИГРАЦИЯ**
- **БАНКРОТСТВО**
- **КРИМИНАЛ**
- **ШТРАФЫ ОТ \$150**
- **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**
- **DUI**

**RENTON • BELLEVUE • LYNNWOOD • TACOMA**

# The Law Office of William R. Baker

## Юридическая Фирма Виллиама Бейкера



William Baker

(253) 887-1101  
(360) 600-2665



Stepan Balukh  
PARALEGAL

- АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ (PERSONAL INJURY; AUTO ACCIDENTS)**
- БЫТОВЫЕ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ТРАВМЫ (INSURANCE CLAIMS AND L&I)**
- КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО (CRIMINAL DEFENSE, FELONIES/MISDEMEANORS)**
  - ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ (DUI/DWI DEFENSE)
  - ДРАКИ, НАПАДЕНИЯ, УГРОЗЫ (ASSAULT/ PROTECTION ORDER VIOLATION)
  - НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ (DOMESTIC VIOLENCE)
  - БЕГСТВО С МЕСТА ПРЕСТУПЛЕНИЯ (HIT & RUN)
  - УПОТРЕБЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ (MIP DEFENSE)
  - ВОРОВСТВО, КРАЖИ В МАГАЗИНАХ (THEFT, SHOPLIFTING)
  - ОПАСНАЯ И НЕБРЕЖНАЯ ЕЗДА (RECKLESS DRIVING; RACING)
  - НАРУШЕНИЯ СУДЕБНЫХ УСЛОВИЙ НАКАЗАНИЯ (PROBATION VIOLATION)
- ВСЕ ВИДЫ ШТРАФОВ (TRAFFIC TICKETS)**
- БАНКРОТСТВА (BANKRUPTCY, CHAPTER 7)**
- ВЫСЕЛЕНИЕ НЕПЛАТЕЖЕСПОСОБНЫХ ЖИЛЬЦОВ (EVICTION)**
- РОДИТЕЛЬСКИЙ ПЛАН, АЛИМЕНТЫ, РАЗДЕЛ ИМУЩЕСТВА (UNCONTESTED DIVORCES, LEGAL SEPARATION, CHILD SUPPORT)**

Адреса наших офисов:

903 EAST MAIN STREET, SUITE 104-A, AUBURN, WA 98002  
11818 SE MILL PLAIN BLVD, SUITE 311-G, VANCOUVER, WA 98684



# TSIPRIN LAW GROUP, PLLC

**БАНКРОТСТВО**

**GET STARTED  
FOR ONLY**

**\$200**

**ПРЕВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ**

**TOTAL  
FEE**

**\$179**

МЫ МОЖЕМ СОХРАНИТЬ ВАШ  
ВОДИТЕЛЬСКИЙ УЧЕТ - ЧИСТЫМ И  
СТРАХОВОЙ ПЛАТЕЖ - НИЗКИМ

## АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

- КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО
- ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ (DUI)
- RECKLESS - NEGLIGENT DRIVING
- ВОЖДЕНИЕ БЕЗ ПРАВ
- ВСЕ ВИДЫ ШТРАФОВ (TICKETS)
- ВОРОВСТВО И КРАЖА (THEFT)
- ВЫСЕЛЕНИЕ ЖИЛЬЦОВ (EVICTION)
- СБОР ЗАДОЛЖЕННОСТИ
- БАНКРОТСТВО
- ИММИГРАЦИЯ
- LITIGATION / CONTRACTS

We Work in King, Pierce, and Snohomish County

**(425) 454-6277**

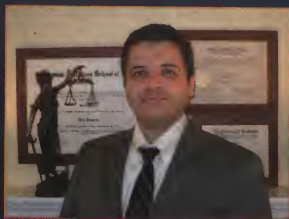
11033 NE 24th ST Suite 200  
Bellevue, WA 98004-2971

1-866-467-9403-FAX  
WWW.TSILAWGROUP.COM  
ken@tsilawgroup.com

**(425) 242-4892**

Русскоязычная линия 24 часа в сутки

We Work  
in King, Pierce,  
and Snohomish  
County



**Константин Циприн**  
АДВОКАТ

**ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО**





*Жить в своем доме  
становится выгоднее,  
чем арендовать!*



**Elena Malyuta**

**Branch Manager MLO - 40784**

**Gold Star**  
Mortgage Financial Group

[EMalyuta@goldstarfinancial.com](mailto:EMalyuta@goldstarfinancial.com)

[www.elenamalyuta.com](http://www.elenamalyuta.com)

- Займы FHA, VA, USDA, Jumbo
- Перефинансирование
- Займы для домов, нуждающихся в ремонте  
(стоимость ремонта входит в заем)
- Программа Home Path Mortgage для Fannie Mae Properties

**Звоните для получения  
квалифицированной  
консультации**

12729 Northup Way, Suite #4  
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376

**Cell. (206) 778-9507**

**Tel. (425) 641-7830**

**Fax (425) 746-2905**



## Индекс

## АВТОМОБИЛИ

Auto Shop Quality Service	2
Evergreen Tire & Wheel	6
Perfect Collision Center	39
Auto In Transit/Перевозка	40
VPA/Авторемонт	62
SK Auto Glass/Тонировка	94
Skyline Limousines	102
Odessia Auto Glass	107
Legit Trucking LLC	116
Westcoast Logistics	117
Перевозка машин	155

## АДВОКАТЫ &amp; PARALEGALS

Law Office of A. Dougherty	3, 14-15
William Baker	4
Степан Балук	4
Константин Циприн	5
Елена Циприн	9
Law Office of Kenneth Grover	10-11
Борис Рубинштейн	12-13
Taylor Law Firm	16-17
Feldman & Lee, P.S.	18-19
Давид Мордохов	22
Олия Хорун/Семейное право	28
Kesselman Law Firm	31
McCormick Law Offices	73
Регина Любков (Русский Дом)	77
Rotstein Law Office	86
Law Office of E. Mogulevsky	86
Guzhva Law Firm, PLLC	164

## АПТЕКИ

Аптека Pharmacy Plus	27
----------------------	----

## АФИША

Дмитрий Бывов	121
Детский Лагерь	152
Poetry on Buses	155
WAGant 2014	159
Tent Revival	161
D O R W A 2014	162
Детский Лагерь	164

## БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

Taxes for Less	47
EVL Accounting	102

## БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

Gabriel Travel	1
Maestro USA Travel & Tours	69
Услуги на HAWAII	99
Travel Flex	139
Lowes Travel Packages & Cruises	140
East West Tours	140
World of Travel	165
Mission Valley Travel	170

## ВРАЧИ, ДАНТИСТЫ, ХИРОПРАКТИКИ

Др. Белый/Дантист	20
Анна & Нина/Hygienists	20
Марина Белый/Терапевт	21
Др. Давид Микосовский/Дантист	23
South Sound Dental/Дантист	24
Др. Юрий Багдасаров/Дантист	25

E.Z.Dent - Denture Clinic	26
Илона Фурман/Дантист	29
Др. Тупчинский/Стоматолог	30
М.Бураковский/Подиагност	32
Сергей Лозан /Дантист	32
Advanced Foot & Ankle Clinic	34
Стекла Десятникова	36
Edmonds Family Care	37
Др. Михаил С. Давыдов/Тинеколог	49
УЗИ/Диагностика	49
Др. Елена Розенберг	50
Тимур Зарфасов/Дантист	51
Др. Хачатурян/Стоматолог	54
Kent Spine Center	57
Глазная клиника/Др. Арпенник	58
Аваки	58
Ирина Мильман/Терапевт	61
Lisa Polinger/Психотерапевт	76
Clear Vision Center/Окулист	76
Екатерина Вискова/Психотерапевт	78
Владимир Лисенко/Психотерапевт	97
Др. Светлана Хинкл/Протезы	144
Quality Dental and Dentures	146
81st St. Aurora Dental Clinic	146
Др. Slava Borisenko	148-149
European Health Center	158
Bella Dental/Дантист	163

## ДЕТСКИЕ САДЫ

"Teddy Bear"/Bellevue	46
Детский Сад/Renton	79
"Tropinka"/Renton	80
Family Home Child Care/Mukilteo	96
Academy of Busy Bees/Tacoma	97
Sunshine Family Childcare/Kent	98
"Буракино"/Bellevue	100
Дет. Академия Развития/Seattle	119
Bright Life Learning Center/Renton	119
Приют для детей/Bellevue	120
"Пчелка"/Kirkland	120
Tweeting Tots/Bellevue	120
Golden Key/Kirkland	120
Дет. Академия Развития /Seattle	127

## ЗАЙМЫ

Елена Малюта	7, 169
Olga Weaver	38
Рамма Исраели	52
Альберт Хачатурян	58
Foundation Bank/Business Loan	73
Mara Gimov	80
Лариса Боршикевич	94
Oleg Tkach	141

doTERRA	2
Elena's Skin Care	78
Lyudmila's Skin Care	96
Salon Saks/Bellevue	101
Arkalika Salon/Bellevue	101
Marino Salon & Spa	157

## ОБРАЗОВАНИЕ

TM Taras Trucking	68
Pacific Truck School	68
Художественная школа	78
Дет. Академия Развития/Seattle	119
Evergreen Rhythmic	138
Impulse Ballroom	150
Фигурное Катание	150
Levitich Music Center	153

## РЕСТОРАНЫ/CAFE

Little European Cafe	83
----------------------	----

## МАГАЗИНЫ

doTERRA	2
Taste of Europe	74
Zepher	80
Marvel Food Deli	80
Домашние Пельмени	93
Bald Trade	122
Рыбка к Пиву	123
Quality Furniture	142
Eurasia Deli House	145
POKROFF'S	166
Aloe vera King	171

## MARKETPLACE/CLASSIFIEDS

Бизнес карточки и разное	92-108
--------------------------	--------

Работа/Jobs	39, 53, 92, 104-119,
	164, 168
For Sale	92-93
For Rent	92-93

## NON-PROFIT ORGANIZATIONS

Миссия "Назарини"	44
Courage	45
Ты не должен умирать	60
Украинский Центр	64
Russian Community Center	70, 154
Клуб "Счастливые Женщины"	70, 154
Центр восстановления "Исход"	75
Родительская молитва	134
Расписание служений	135
Бесплатная помощь при звон. 1-888-149	148-149
FGC Center	160

## НЕДВИЖИМОСТЬ

Эдвард Абрамцунян	35
Wals Waber	41, 69
Irina Rombach	42
Gary Stepanians	43
Виталий и Марианна Мишански	56
Pavel Samoylenko	59
Влада Ладошин	61
Полна Ройберг	63
Славик Боршикевич	65
Lyudmila Shornal	67
Петр Боршикевич	71
Svetlana Baranchuk	95
Василий Чапарцев	95
Olga Lashchivska	95
Григорий Елино	97
Misha Ivanov	144

## HEALTH &amp; BEAUTY

doTERRA	2
Elena's Skin Care	78
Lyudmila's Skin Care	96
Salon Saks/Bellevue	101
Arkalika Salon/Bellevue	101
Marino Salon & Spa	157

## ОБРАЗОВАНИЕ

TM Taras Trucking	68
Pacific Truck School	68
Художественная школа	78
Дет. Академия Развития/Seattle	119
Evergreen Rhythmic	138
Impulse Ballroom	150
Фигурное Катание	150
Levitich Music Center	153

## РЕСТОРАНЫ/CAFE

Little European Cafe	83
----------------------	----

## СВАДЕБНЫЕ СЕРВИСЫ

Днепропровские Казаки	65
Свадебные платья	76
Skyline	91
Catering	91
Skyline Limousines	100
Лучшая Музыка на Празднике	101
Музыка для свадеб	115
Банкетный Зал	133
Valoforma Wedding Arrangements	138
Банкеты, декорации, тамада	141
Wedaplan.com	141
ideal Wedding Design	146

## СЕРВИСЫ И УСЛУГИ

Elite Home Care	53
-----------------	----

Index is a courtesy of Perspective and is free of charge. No discounts will be given for misprints.

Бланк заказа на стр. 94

Создание сайтов	55, 75
Памятники	66
ACS Carpet Cleaning	67
Кисти carpets	71, 147, 150
Помощь по дому	82
"Oligino" Уход за больными	79
Денежные переводы	84
Переводы	98, 144
Catamaran	91
Услуги на HAWAII	99
Лучшая Музыка на празднике	101
Ванна на Похороны	102
Банкетный Зал	111
Банкеты, декорации, тамада	141
Net-care	143
DC Williams & Assoc Immigration	144
Декоративное оформление окон	145
Бесплатная помощь при аварии	148-149
Печатная Продукция	151
Medicare/Medical	172

## СТРАХОВАНИЕ

Бойка Крастева	71
Анна Тарасок	72
Schreib Insurance	78
Оксана Кучеренок	97
Лариса Десятникова	97
Александра Сабина	98
Y.I. Manchik Insurance	98
SAV-ON	157
Igor Michael Slobodanyan Agency	167

## СТРОИТЕЛЬСТВО

Dimov Construction	2, 170
Comfort Solution Inc.	63
NLC Homes	66
Local Landscaping	77
Energy Solution Heating & Cooling	77
Stepman Woodworks, LLC	79
Pro Y Construction	81
State Plumbing	101
PAINTING	145
Georgy Construction	147
Flooring Zone	161

## ТЕЛЕВИДЕНИЕ/РАДИО

Радио "Континент"	48
Картина ТВ	64
Христианское ТВ	59
City Life Radio	134
"Доброе Радио"	156

## ТЕЛЕФОННЫЕ КОМПАНИИ

World Telecom System	60
Международные Разговоры	91



# ПОПАЛИ В АВАРИЮ

**ЗВОНИТЕ СРАЗУ!**

**1 (800) 559-1808**

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА**

**ЕЛЕНА Е. ЦИПРИН**

**ВАШ АДВОКАТ В АМЕРИКЕ**

- **Автомобильные Аварии - Катастрофы**  
на всех видах транспорта
- **Пострадавшие пешеходы,  
велосипедисты**
- **Иммиграция**  
Апелляция в верховном суде

**Super Lawyers®**

**Elena E. Tsiprin, Esq.**  
Personal Injury and Immigration Law

*Awarded July 2013  
As Recognized in Seattle Met Magazine*

As Rated In  
**SEATTLE MET MAGAZINE**



**Law Offices of Elena E. Tsiprin**

**WASHINGTON 425-614-4744**  
14670 NE 8th Street, Suite 210  
Bellevue, WA 98007

**OREGON 503-761-8400**  
14140 SE Stark Street  
Portland, OR 97233

**БЕСПЛАТНЫЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ**

**Мы говорим по-русски, украински**

Многолетний опыт работы, безупречная репутация, подкрепленная сотнями  
выигранных дел, а не пустыми обещаниями

**- залог вашего успеха и максимальной компенсации**

Helping you Live in America is our Business



LAW OFFICE OF  
**KENNETH**

Не стоит расстраиваться,  
стоит нанять “Хорошего” адвоката



**(206) AVA-RIYA**  
**282-7492**

15001 Military Rd S, Seatac, WA 98188  
10 148th Ave. NE Suite:201, Bellevue, WA 98007

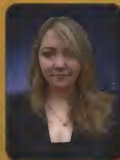


# L. GROVER

ката.



Кен Гровер  
Адвокат



Ирина Кравчук  
Паралигал

Автомобильные аварии  
Все виды штрафов  
Криминал  
DUI

Мы беремся за  
катастрофические травмы  
и смерть в результате  
противоправных действий

Работаем в  
США и Канаде

Говорим по-русски  
Розмовляємо українською

## ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЬЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.

За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

Серьёзные адвокаты  
**Rubinstein**

875 140<sup>th</sup> NE, Suite 100 Bellevue WA 98005



**(425) 688-1100**

для серьёзных людей!

# Law Offices



НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ



(800) 578-1166

— газета "Идеи ВЕСТИ" —





# ВСЕГДА К ВАМ



БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



Law Offices of  
Anthony W  
Dougherty



Law Offices of  
Sing J.  
Livingstone



Law Offices of  
Anna R  
Tseytlin

**АВТОАВАРИИ • ИММИГРАЦИЯ • БАНКРОТСТВО • DUI  
КРИМИНАЛ • ШТРАФЫ ОТ \$150 • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**

# ШИМ УСЛУГАМ



RENTON BELLEVUE LYNNWOOD TACOMA



Law Offices of  
**Harold  
Grover**



Law Offices of  
**Marina  
Dzhamilova**



Paralegal  
**Michael  
Zhovtis**

# (425) 264-2000

451 S.W. 10th Street, Suite:215, Renton, WA 98057

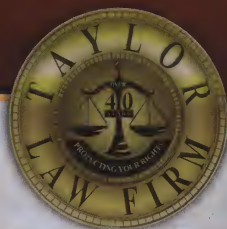
# АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ



- Наши квалифицированные специалисты предоставляют исключительную юридическую помощь для Русской и Украинской общины.
- Вникнув в суть Вашей проблемы, мы предложим оптимальный выход из сложившейся ситуации.
- Наша цель - максимальная компенсация и возмещение ущерба!
- Адвокаты представят Ваши интересы в суде: досудебное представительство, подготовка процессуальных документов, судебное представительство.
- Мы проконсультируем Вас бесплатно на Вашем языке.
- **ПОЗВОНИТЕ НАМ СЕГОДНЯ! НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ!**



Более 40 лет мы боремся за Ваши права.  
Доверьтесь нашему опыту!



Лэрри Тэйлор  
Адвокат



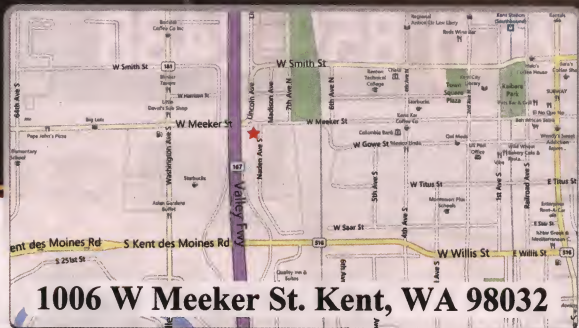
Бонни Фэйвор  
Адвокат



Бэлла Масляк  
Адвокат



Вячеслав Маматюк  
Следователь



425.235.0202

888.867.9773

206.817.2950 - 24/7 Russian-Line

# АДВОКАТЫ FELDMAN & LEE, P.S.

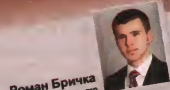


BO

**(253) 859-2488**

Индивидуальный Подход  
Лучшие Специалисты

**ВЫ - НАШ ГЛАВНЫЙ  
ПРИОРИТЕТ**



Роман Бричка  
Ассистент адвоката



Main  
Office

604 West Meeker St.  
Suite 206,  
Kent, WA 98032  
fax 253.859.2295

Marysville

1601 3rd Street  
Suite 2  
Marysville, WA 98270

WWW.FELDMANLEE.COM



РАБОТА ПРОФЕССИОНАЛОВ

**БЛАГО ВАШЕЙ ЖИЗНИ**

## Автомобильные и другие виды аварий

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак
- оплата услуг после получения компенсации

## Криминальное право

- DUI
- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления совершенные несовершеннолетними
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения

## Семейное право

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план
- алименты
- разводы
- раздел имущества
- завещания



Design by [www.MagicCalendars.com](http://www.MagicCalendars.com)

W W W . F E L D M A N L E E . C O M



# ProDental Family Dentistry

поможет всей Вашей семье иметь здоровую  
и красивую улыбку в любом возрасте

**Доктор Валерий Белый  
и Hygienists Анна и Нина**  
предоставят вам все виды  
стоматологических  
услуг



Принимается большинство видов страховок  
Providers for many insurance carriers



**ProDENTAL**  
FAMILY DENTISTRY



**АДРЕС НАШЕГО ОФИСА**

3005 Alderwood Mall Parkway, Suite # 200, Lynnwood

**425-673-8919**

# Восстановление вашего здоровья самым естественным и натуральным способом.

## Профилактика, диагностика и лечение

- усталости, бессонницы
- болезней желудочно-кишечного тракта
- сердечно-сосудистых заболеваний
- болезней уха, горла, носа
- головных болей
- заболеваний щитовидной железы

Мы поможем вам вести здоровый образ жизни.

Наши услуги включают лечебное питание, ботаническую медицину, мануальную терапию, гомеопатию, уколы с витамином B12, контрастную гидротерапию и детоксификацию организма.



**Доктор Белый** сертифицирована в IV терапии, краниосакральной терапии и гидротерапии толстого кишечника.

**Доктор Белый** всегда работает в интересах пациента. После тщательного изучения Вашей истории болезни, доктор Белый разработает для Вас индивидуальную оздоровительную программу, позволяющую Вам достигнуть оптимального здоровья.

Др. Марина Белый будет рада видеть Вас в своём новом офисе.

Наш адрес:  
3005 Alderwood Mall Pkwy #100  
Lynnwood, WA 98036

Тел.: (425) **771-4000**

Lynnwood  
Natural Medicine



- РЕПУТАЦИЯ
- ОПЫТ
- НАДЕЖНОСТЬ

## GARDNER TRABOLSI & ASSOCIATES PLLC

### ЛЮБЫЕ ТРАВМЫ, ВКЛЮЧАЯ АВАРИИ И НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ



**Русскоговорящий адвокат  
Давид Мордехов**

Давид является партнером в фирме «Gardner Trabolsi & Associates».

На протяжении последних десяти лет он успешно представляет интересы своих клиентов и добивается блистательных результатов в судах разных округов. Четыре года подряд журналы «Seattle Met» и «Super Lawyer Magazine» отмечают Давида номинацией «Washington Rising Star», включая его в список двух с половиной процентов лучших молодых адвокатов штата.

**Оплата только в случае  
успешного завершения  
дела**

**Phone: (425) 442-5032**

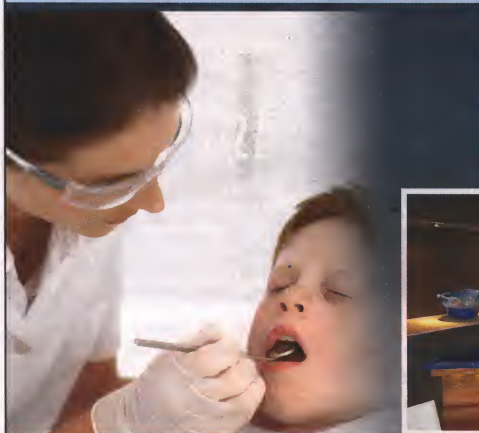
**Email: [DMordekhov@gandtlawfirm.com](mailto:DMordekhov@gandtlawfirm.com)  
[www.GandTlawfirm.com](http://www.GandTlawfirm.com)**

**2200 Sixth Avenue, Suite 600, Seattle, Wa 98121**



# УЛЬТРАСОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

ДОКТОРА  
ДАВИДА МЯСКОВСКОГО



**IMPLANT \$1200** (Post, Crown, Bone Grafting not included)  
**ROOT CANAL \$600 any Tooth** (Crown not included)  
**CROWN \$600** (Additional Crown Only \$550)

Expires 06/30/14

DMG Dental Design  
1908 201 Pl. SE • Bothell, WA 98012

**425.488.2345**

Respectively

**ВЫПОЛНЯЕМ  
ВСЕ ВИДЫ  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ  
УСЛУГ**



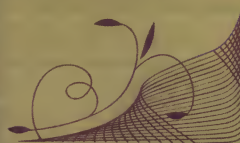
**South  
Sound  
Dental Care**

2115 S. 56th Street, Suite 202  
Tacoma, WA 98409  
(253) 473-4303  
[www.southsounddentalcare.com](http://www.southsounddentalcare.com)



## Moona Khan, DDS

Выпускница Columbia  
University, New York



**\$95**

Comprehensive exam and  
Full Mouth X-rays

Add basic cleaning  
for only \$125  
\*Limit 1 per patient

Emergency  
Exam

Only **\$ 49**

Includes Limited Exam  
and X-ray

**FREE**

BLEACHING KIT

After a Comprehensive Exam,  
Full Mouth X-rays,  
Cleaning

\*Not to be combined  
with any other offer

- Стоматологические  
экзамены и рентгены
- Чистки

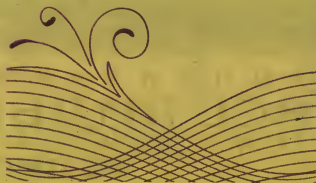
- Пломбы
- Корневые каналы
- Зубные протезы

- Удаление зубов
- Коронки и мосты

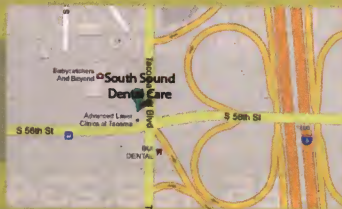
Принимаем WDS, Cigna, Aetna, Metlife, Delta Dental и другие PPO планы.

**(253) 473-4303**

Мы находимся недалеко от торгового центра в Tacoma.  
Обслуживаем Fife, Auburn, Federal Way и Puyallup.



У нас есть опытные  
русскоговорящие  
ассистенты Ирина,  
Ольга и Валентина.



# Стоматологическая КЛИНИКА

909 SE Everett Mall Way #B-250  
Everett, WA 98208



Др. Юрий Багдасаров DDS

**425-355-0600**

**Часы работы:**

Пон. - Пятн. с 9 до 6  
Суббота по записи

- Имплантация - \$1250
- Косметическое восстановление формы зубов
- Коронки, мосты, виниры
- Съемные протезы
- Ортодонтия, керамические брекеты
- Лечение корневых каналов
- Осветление зубов за один визит
- Удаление зубов



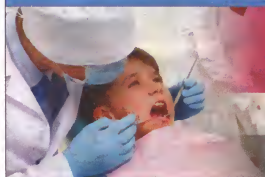
**DIGITAL X-RAY**

**INTRAORAL CAMERA**

Принимаем многие виды  
страховок и медкупоны (DSHS)

СМОТРИТЕ ЦЕНЫ ПО СКИДКАМ НА WEB-SITE

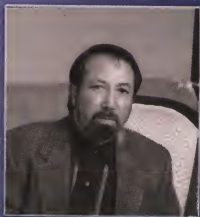
[www.myeverettdental.com](http://www.myeverettdental.com)





# E.Z. DENT - DENTURE CLINIC

1130 140th Ave NE Bellevue, WA 98005



**(425) 746-6090**

**ЗУБОВРАЧЕБНАЯ КЛИНИКА**

36 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ

Efim Zukovski - LD • Jeff Goobes - LD  
Jui Bhide - DDS



## Виды лечения и протезирования

- Удаление и лечение зубов
- Лечение корневых каналов
- Косметическая стоматология
- Имплантация (ограниченное время скидка)
- Коронки, мосты
- Перебазировка протезов
- Изготовление полных и частичных протезов
- Реконструкция протезов
- Ремонт протезов в течение часа

## В КЛИНИКЕ ТАКЖЕ ПРИНИМАЮТ ДЕТЕЙ

все работы выполняются  
высокопрофессионально в сжатые сроки



Принимаются все виды  
страховок и медкупоны



ПОЖАЛУЙСТА, ЗВОНИТЕ ДЛЯ АППОЙНТМЕНТА  
**(425) 746-6090**

НОВЫЕ ЧАСЫ РАБОТЫ  
Пон. - Пятн. 9.00 - 6.00

# PHARMACY PLUS

## (425) 644-8887

Библиотека для Вас!

Новые поступления!  
Продукция со всего мира!

**SagaPro – Ирландия**  
SagaPro идеально подходит для мужчин и женщин, желающих поддержать здоровье мочевого пузыря и функции мочевыводящих путей.



**Тигровый бальзам и пластырь – Сингапур**  
Пластырь с гидрогелем помогает при болях в спине, дает длительное облегчение, также помогает при растяжениях. Удобен в использовании.

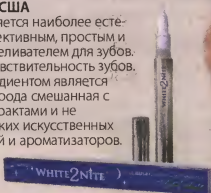


**Tigroplant – Германия**  
Мазь содержит концентрат сока из ботвы **ополоника** и имеет противовоспалительное действие.

Применяют как наружное средство при люмбаго, невралгиях, артритах, миозитах, остеохондрозе, травмах (ушибах, растяжениях связок, закрытых переломах костей), трещинах при гиперкератозе, долгонезаживающих ранах.

### WHITE2NITE – США

White2Nite является наиболее естественным, эффективным, простым и доступным отбеливателем для зубов. Не вызывает чувствительность зубов. Базовым ингредиентом является перекись водорода смешанная с травами и экстрактами и не содержит никаких искусственных подсластителей и ароматизаторов.



### Nature's Beauty – Новая Зеландия

Настоящий парад уникальных средств ухода за кожей из экологически чистой Новой Зеландии. Пчелиный яд, экстракт овечьей плаценты, мед Манука, масло Жожоба, эвкалипт, грейп Роторуа и многие другие натуральные ингредиенты.



Понедельник-Пятница 9:00-19:00  
Суббота 10:00-15:00  
Воскресенье – выходной

1299 156th Ave NE #140  
Bellevue, WA 98007

Семья и семейное благополучие, без сомнения, важны всем людям. В счастливые времена, моя помощь при составлении договоров или подготовки других бумаг позволит вам запомнить счастливые моменты создания новой семьи, не омрачая их стрессом, связанным с юридическими деталями. Во время распада отношений, будь то формальный или гражданский брак, я помогу вам перенести фокус с насущных проблем на выработку шагов, необходимых для достижения стабильности в будущем.

## Я помогу вам при разрешении следующих вопросов:



Dissolution and annulment of marriage, including legal separation - Расторжение и аннулирование брака и связанные с этим вопросы о разделении имущества и алиментов для супругов

Child custody, including child support and parenting plans, and their modification - вопросы по установлению родительских планов общения с детьми после развода, алименты для детей и изменение перечисленных документов после завершения бракоразводного процесса

Domestic violence, no contact, restraining and anti-harassment orders - помощь пострадавшим

Prenuptial, postnuptial, cohabitation and separation agreements - составление договоров об определении имущества до и после заключения брака, при разводе и для людей, находящихся в гражданском браке

### Юлия Хорун

Адвокат по семейному праву

По всем этим и другим вопросам  
семейного права звоните

по телефону: (425) 748-4776  
или пишите на [jk@khorunlaw.com](mailto:jk@khorunlaw.com)

Law Office of J. Khorun, PLLC  
15600 Redmond Way, #101, Redmond WA 98052



We accept ARAG legal plan



Time for Teeth  
Cleaning! Only \$99  
Or Use Your Insurance  
(100% coverage)!



ILONA K. FURMAN, DDS, PS

**Northwest Dental Center**

13344 1st Ave NE, Suite #203 Seattle, WA 98125

**(206) 659-4888**

ОФИС В РАЙОНЕ

NORTHGATE / SHORELINE / SEATTLE

**Open Monday through Saturday**

*Добро пожаловать!*

**Высококвалифицированный русскоговорящий стоматолог**

## ИЛОНА ФУРМАН

Выпускница University of Washington School of Dentistry

- Оказываем неотложную помощь взрослым и детям
- Лечим, применяя новейшие технологии
- Лечим воспаление десен
- Удаляем зубы
- Устанавливаем коронки и мосты
- Лечим корневые каналы
- Мини-импланты

- Принимаем все виды страховок
- Медкупоны только для детей



Выпускница  
University of Washington  
School of Dentistry



**\$99 SPECIAL!**

**Cleaning, Exam  
& Digital X-rays**

Cash patients only

Exp. 06/30/14. Limit 1 per customer

**FREE  
FLUORIDE  
TREATMENT**

Exp. 06/30/14. Limit 1 per customer

**35% Off  
Porcelain  
Crown**

(cash patients only)



[www.asfamilydentistry.com](http://www.asfamilydentistry.com)

Удобное расположение рядом  
с I-5 and Highway 99.

**МЫ ПОДАРИМ ВАМ ОЧАРОВАТЕЛЬНУЮ УЛЫБКУ!**

# **СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА**

*Ефима Тульчинского*



**Все виды стоматологических работ**  
с использованием современного  
оборудования и технологий

- Общая стоматология ■ Лечение зубов и десен
- фарфоровые коронки (вениры) ■ мосты ■ все виды съемного протезирования ■ хирургия ■ удаление зубов ■ Root каналы
- косметические пломбы и восстановление зубов

В клинике работают врачи стоматологи с многолетним опытом работы

**Др. Ефим Тульчинский, DDS Др. Людмила Игнатьева, DDS**

**Доктор Людмила Игнатьева принимает детей**

## **ИМПЛАНТЫ И ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН**

**Dr. Sul Ki Hong, DDS**

**Хирург-парадонтолог, профессор стоматологии Университетского Медицинского Центра**

Наш адрес: Bel-Red Medical Center  
15710 NE 24<sup>th</sup> St, Suite D  
Bellevue, WA 98008

**(425) 865-0411**

**(425) 283-0771**

Др. Е. Тульчинский принимает в своем зубо врачебном  
кабинете по адресу:  
(Terrace Village) 22002 64<sup>th</sup> Ave West Montlake Terrace, WA 98043

**(425) 775-6659**

# KESSELMAN LAW FIRM



**Olga Bagdasarova**  
Paralegal

**Roman Kesselman**  
Attorney at Law

**Zara Sarkisova**  
Attorney at Law

**Наша юридическая фирма предоставляет следующие услуги:**

## • ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО

- ЗАЩИТА В ИММИГРАЦИОННОМ СУДЕ И ОТМЕНА ДЕПОРТАЦИИ
- АППЕЛЯЦИЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ СУДЕ И BOARD OF IMMIGRATION APPEALS
- ПОЛИТИЧЕСКОЕ УБЕЖИЩЕ В США
- ПОМОЩЬ В УЗАКОНИВАНИИ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА ЖЕРТВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ
- ПОЛУЧЕНИЕ ПОСТОЯННОЙ ГРИН КАРД ПОСЛЕ РАЗВОДА (НА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОСНОВЕ)
- ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО США ИЛИ ГРИН КАРД (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ НАЛИЧИИ СУДИМОСТИ)
- ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ
- ВИЗЫ ДЛЯ ЖЕНИХОВ И НЕВЕСТ ГРАЖДАН США
- ОФОРМЛЕНИЕ ГОСТЕВЫХ, БИЗНЕС И ИНВЕСТИЦИОННЫХ ПРИГЛАШЕНИЙ И ВИЗ
- ОФОРМЛЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ И ПОВТОРНЫЙ ВЪЕЗД В США (TRAVEL DOCUMENTS)

## • БАНКРОТСТВО

## • АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

## • СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- РАЗВОДЫ И РАЗДЕЛ ИМУЩЕСТВА

**Сертифицированные переводы и нотариализация  
любых документов, доверенности, апостиль**



**для получения ПЕРВОЙ  
БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ  
ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**(425) 519-2878**

**2101 112th Ave. NE, Ste. 220  
Bellevue, WA 98004**



# У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



Бурсит



Грибок



Бородавки



Боли в пятках, шпоры



Врастающий ноготь



Искривление пальцев, мозоли, огрубевшая кожа

- Травмы, переломы, вывихи и растяжения связок голени и ступней
- Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног
- Боли в суставах ног, пятках, ступнях
- Нарушение чувствительности и онемение в ногах
- Плоскостопие
- Вросшие и утолщенные ногти, мозоли на ступнях
- Пяточные шпоры
- Грибковые заболевания кожи и ногтей
- Диабетические язвы

## Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy

Dr. Velimir Petkov

### В офисе проводятся:

- Современные физиопроцедуры, лечебная физкультура, массаж
- Компьютерная диагностика защищенных нервов конечностей
- Лечебные блокады
- Реитгеи и ультразвуковые снимки
- Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедические стельки по показаниям



**Kirkland**  
13030 121st Way  
NE, Suite 204  
Kirkland, WA  
98034

**Redmond**  
8980 161st Way  
NE, Suite 320  
Redmond, WA  
98052

**Seattle**  
10564 5th Ave  
NE, Suite 103  
Seattle, WA  
98125

**Everett**  
5929 Evergreen  
Way, Suite 200  
Everett, WA  
98203

**Renton**  
4509 Talbot  
Road, Suite 104  
Renton, WA  
98055

(425) 822-7426

[www.seattlefootdoctor.com](http://www.seattlefootdoctor.com)

Принимаем Medicare и большинство страховок

# Сергей Лозан DDS

## ДАНТИСТ

С многолетним опытом работы  
на Украине и в Америке

Выпускник Крымского Медицинского института и Loma Linda University, School of Dentistry

## принимает в современном стоматологическом кабинете

**Новейшие  
технологии**

- Digital X-ray
- Intraoral Camera
- **LASER DENTISTRY**

- Имплантация
- Отбеливание зубов за один визит - Zoom
- Неотложная помощь
- Протезирование - коронки, мосты
- Лечение корневых каналов
- Косметическое восстановление и изменение формы зубов
- Лечение, профилактика кариеса у детей

**Наш адрес:**

875 140 th Ave. NE #102  
Bellevue, WA 98005

Принимаем основные виды страховок.  
По субботам принимаем по  
предварительной записи.

**(425) 747-4445**

# Здоровье НОГ

ПОДИАТРИЧЕСКАЯ  
КЛИНИКА



Доктора Сергей  
и Илона Барлам

- Боль в ногах, усталость
- Лазерное лечение грибковых ногтей
- Вросшие ногти
- Различные формы артритов
- Хирургическое лечение искривления пальцев стопы
- Травмы, переломы, вывихи
- Сделанные на заказ ортопедические стельки для лечения плоскостопия и высокого свода стопы
- Обследование детей
- Регулярные визиты для больных диабетом

## ADVANCED FOOT AND ANKLE CLINIC

Терапия, хирургия и реабилитация  
стопы и голеностопного сустава

- Снятие мерок и заказ диабетической обуви прямо в офисе
- Эффективные физиотерапевтические процедуры
- Незаживающие язвы стопы и голени, и многое другое

# Позвоните 425-643-8901

Advanced Foot and  
Ankle Clinic of **Bel-Red**  
2001 152 Ave NE  
Redmond WA 98052  
Phone 425-643-8901

Advanced Foot and  
Ankle Clinic of **Seattle**  
10564 5th Ave NE, #103,  
Seattle WA 98125  
Phone 206-361-2255

Advanced Foot and  
Ankle Clinic of **Kent**  
23914 100th Ave SE,  
Kent WA 98031  
Phone 206-992-9914

Advanced Foot and  
Ankle Clinic of **Everett**  
620 SE Everett Mall Way #210B  
Everett, WA 98208  
Phone 425-643-8901



# ДОМ-ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...

- ★ Покупка и продажа всех видов недвижимости, земельных участков, Adult Family Homes, покупка и продажа коммерческих зданий, помещений и бизнесов.
- ★ Большой выбор банковских домов.
- ★ Специальные программы для self-employment без подтверждения дохода.
- ★ Покупка домов без кредитной истории.
- ★ Веду переговоры с банками по Short Sale.
- ★ Представляю интересы покупателя на аукционах по продаже недвижимости.
- ★ Бесплатные консультации по всем вопросам, связанных с недвижимостью.

**На рынке тысячи домов,  
я помогу найти Ваш!**



**Эдвард  
Амбарцумян**  
ВАШ РЕАЛТОР

E-mail: [eddieva747@gmail.com](mailto:eddieva747@gmail.com)

**Cell. (206) 227-7359**

# Лицевая Пластическая Хирургия



*The Stella Center*  
FACIAL PLASTIC SURGERY

## Доктор Стэлла Десятникова

- Подтяжка кожи лица и шеи
- Пластика век
- Ринопластика - пластика носа
- Лазерное удаление волос, пигментных пятен и расширенных сосудов
- Ботокс - удаление морщин на лбу, вокруг глаз
- Ресталин - удаление морщин вокруг губ и носа, увеличение губ
- Отопластика - коррекция оттопыренных ушей
- Коррекция шрамов, удаление родинок

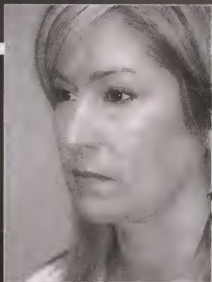
**Бесплатная  
Косметическая  
Консультация**



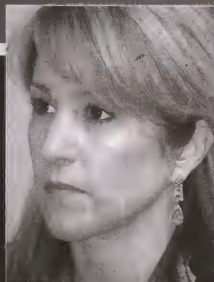
**Stella Desyatnikova MD**

### Образование :

- University of Washington School of Medicine - MD degree
- Резидентура: Otolaryngology - Head and Neck Surgery, OHSU, Portland, OR
- Специализация - Fellowship: Facial Plastic and Reconstructive Surgery, University of Washington



До операции



После операции

**Tel. (206) 682-3223**

log on to our website **www.doctorstella.com/news**  
to view our monthly specials

**509 Olive Way # 1430 • Seattle, WA**

# EDMONDS FAMILY CARE



## МЕДИЦИНСКИЙ ОФИС В ЭДМОНДС

ПРИГЛАШАЕТ ПАЦИЕНТОВ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ



**Tanya Bryant, MD**

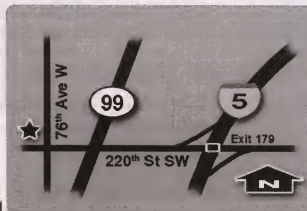
FAMILY PRACTICE  
Diplomate of American Board  
of Family Practice  
15-летний стаж в терапии и  
онкологии в Москве

**Tel. (425) 775-2066**

21616 76th Ave W Suite 202 Edmonds, WA 98020

**Пон.-Пятн.  
8am-6pm**

Take exit 179 from I-5 heading west on  
220th Street SW  
Turn right on 76th Ave West



- Ежегодный профилактический осмотр и прививки для взрослых и детей
- Лечение заболеваний сердца и сосудов (ЭКГ, 24 ВР монитор) и заболеваний легких (легочные тесты)
- Лечение заболеваний печени, кишечника, почек, анемий
- Амбулаторная гинекология (кольпоскопия, мазок, контрацепция)
- Поликлиническая хирургия (лечение язв и ран, удаление кожных новообразований, биопсия, удаление вросшего ногтя)
- Эндокринологическая клиника: комплексное лечение диабета (контроль сахара и инсулина в крови), профилактика осложнений, болезней щитовидной железы, лечение импотенции, остеопороза, лечение избыточного веса и др.
- Профилактика и лечение болезней, передаваемых половым путем
- Лечение депрессии, деменции, расстройства внимания у детей и др. психологических проблем
- Эффективная помощь в лечении последствий автомобильных аварий и травм
- Биохимическое исследование крови и мочи.
- ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ в любом госпитале

Предлагаем работу Medical Assistant

**ИММИГРАЦИОННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (I-693)**



# Olga Weaver

## ФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

- Доктор Экономических наук
- 20 лет успешной работы на финансовом рынке
- Безупречная профессиональная репутация
- Мои клиенты не знают разочарований
- Наши проценты вне конкуренции
- Возможно финансирование no closing cost



Loan Officer MLO-112117  
Washington First Mortgage # 854647

**Phone: (425) 605-1157**

**Cell: (206) 227-6012**

**Fax: (425) 576-9261**

**E-mail: [olgaw@wfmtg.com](mailto:olgaw@wfmtg.com)**

**4055 Lake Washington Blvd NE #100**

**Kirkland, WA 98033**



## Время покупать свой дом

Цены на недвижимость стремительно растут. Проценты на финансирование – тоже. Правительство заявило, что больше не будет поддерживать низкий процент. Хотите приобрести недвижимость, но не знаете, квалифицируетесь ли вы на mortgage loan или нет, тогда звоните нам! Даже если у вас испорчена кредитная история, мы можем помочь получить займ при следующих условиях:

**Short Sale - через 3 года**

**Bankruptcy Chapter 7 через 2 года**

**Foreclosure - 3 года**

Также предлагаем специальные процентные дисканты на покупку и рефинансирование:

Conventional Loans, FHA, USDA

### Новые программы:

- No income verification
- Покупка дома для родственников по программе Owner Occupied
- Construction and Re-hab loans
- Hard money

Pre-approval letter.

Не знаете, сможете ли вы получить займ на покупку и на какую сумму рассчитывать - звоните. Мы сделаем вам бесплатно пре-квалификационное письмо, дадим исчерпывающую информацию, подберем программу специально под вашу ситуацию.



**Работать с нами – одно удовольствие!**



# ИЩЕТЕ ХОРОШЕГО МЕХАНИКА? НУЖНО ПОКРАСИТЬ МАШИНУ?

## PERFECT COLLISION CENTER

- Покраска автомобилей
- Вытяжка рам и ремонт кузовов
- Ремонт и заправка кондиционеров
- Замена автомобильных стёкол
- Ремонт ходовой части и тормозов
- Поиск неисправностей и ремонт двигателей

**ЗВОНИТЕ И ПРИЕЗЖАЙТЕ**

**(206) 391-6996**

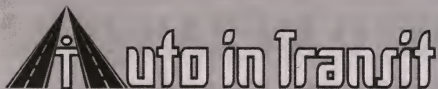
**364 ROY RD SW  
PACIFIC, WA 98047**



**БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ  
НА НАШИХ ВЕБ-САЙТАХ**

[bestautocollision.com](http://bestautocollision.com)  
[perfectcollisioncenter.weebly.com](http://perfectcollisioncenter.weebly.com)

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ АВТО-СПЕЦИАЛИСТОВ**



✉ [mail@autointransit.com](mailto:mail@autointransit.com)

☎ 425 212 1920

## Наша компания предлагает качественные и надежные услуги по транспортной грузоперевозке



Мы обеспечиваем индивидуальный подход к нашим клиентам, предлагая прежде всего быстроту обработки заказов, надежность и сжатые сроки доставки вашего авто.

За девять лет нашей работы в сфере транспортных грузоперевозок, мы зарекомендовали себя надежным партнером и накопили значительный опыт в этой сфере услуг, смогли сформировать коллектив единомышленников, способных оперативно и профессионально решать самые сложные задачи.

### Заказать автоперевозки Вы можете:

по интернету через наш веб-сайт **WWW.AUTOINTRANSIT.COM**

или позвонив нам по контактным телефонам **(425) 212-1920**,

мы оформим ваш заказ и ответим на все интересующие вас вопросы.

Кроме этого, есть возможность связаться по телефону непосредственно с водителем.

Мы будем рады, если в списке Ваших надежных партнеров  
по бизнесу появится и наша компания.

Время работы: Пон. - Пятн. с 7 am до 5 pm

Приглашаем АВТО дилеров и  
заинтересованные организации к  
взаимовыгодному сотрудничеству.

**Local Phone: (425) 212-1920**

**FAX: (888) 412-3252**

**E - mail: [mail@autointransit.com](mailto:mail@autointransit.com)**



# ВЫПЛАТА ПРИ SHORT SALE ПО ПРОГРАММЕ HAFA УВЕЛИЧИЛАСЬ

## с \$3,000 до \$30,000

ЗА PRIMARY RESIDENCE ONLY

### Вам не обязательно терять свой дом в FORECLOSURE!



- Вы можете прожить до 165 дней дольше в вашем доме
- Получите деньги на переезд (**до 30,000**)
- Негативное влияние на ваш кредит будет не таким существенным, как при FORECLOSURE
- Бесплатные квалификации для программ **Изменение** HAFA или COOPERATIVE SHORT SALE



**Тел. (425) 922-6991**

русско-говорящая линия  
Emiliya Wazeri

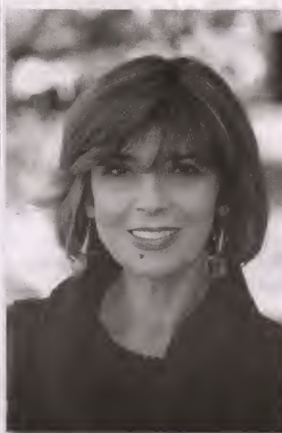
**Wais Wazeri**

SHORT SALE SPECIALIST



**Cell. (425) 301-1861**

606 120th Ave D-204  
Bellevue, WA



## Сервис как для Единственного Клиента

Многие полагают, что быть хорошим агентом - это значит иметь очень много клиентов. Хотя для меня это странно: "хорошим" для кого?..

Поиск и выбор дома - это трудоемкий процесс как для покупателя, так и для агента и просто физически при большом количестве клиентов их нужды и желания не могут получить достаточного внимания (подобно трех-минутному приему у "хорошего врача").

Я уверена, что быть хорошим агентом по недвижимости - это значит работать с каждым клиентом как с единственным, т.е. предоставлять ей или ему свои усилия, время и знания без ограничений, именно так, как бы я это делала для своей семьи.

Покупка или продажа дома - один из важнейших шагов в вашей жизни и он заслуживает только 100% внимания от вашего агента.

**Звоните мне сейчас - я буду работать с вами как с Единственным Клиентом. Мой телефон: (206) 235-8458**

Мои бывшие "Единственные Клиенты" стали теперь моими друзьями - нам было просто жаль расставаться. Они очень счастливы своими отличными приобретениями - удобно расположенными в очень тихих районах красивыми и чистыми домами, которые достались им по ценам гораздо ниже рыночных. Я нашла эти дома благодаря моим непереставшим поискам и связям на рынке недвижимости. Однако найти их было лишь частью успеха: за эти дома были настоящие "битвы покупателей", которые я выигрывала для своих клиентов не высокими ценами, а умением вести переговоры. Мои покупатели сэкономили десятки тысяч долларов - они нам это с радостью подтвердят.

**Вы заслуживаете того, чтобы быть "Единственным Клиентом" - звоните мне сейчас - я найду вам отличный дом и добьюсь для вас лучшей цены! Мой телефон: (206) 235-8456 Ирина Ромбова**



*"Покупать дом - это всегда непросто и очень ответственно, а особенно для людей, которые не знакомы со спецификой рынка недвижимости. Очень важно, чтобы вопросы покупки дома занимались профессиональные люди. Для нас такой человек - это Ирина Ромбова. Ирина и ее команда - это энергия, оперативность, профессионализм, искреннее желание помочь и умение решать вопросы. Мы очень благодарны Ирине за то, что мы имеем прекрасный дом, в прекрасном месте и за хорошую цену."* - **Петр Жоенер.**

*"Ирина - это сокровище!"*

Оно быстро поняло, о каком доме я мечтаю, и то, что у меня были очень сжатые сроки, поэтому мои упорные поиски "24/7". Все это происходило так, как будто я была ее единственным клиентом, хотя я знала, что у нее есть и многие другие. Особенно удивительно было Ирину терпение к моим очень высоким требованиям.

Оно представляло меня как покупателя: всегда с большой уверенностью, независимо от позиции моих интересов, в то же время сохраняя свою очень приветливую и вежливую манеру общения с агентами продавцов.

Доже после закрытия сделки, Ирина очень помогла мне морально и организационно во время моего сложного и хлопотного периода. Ее интерес к жизни и людям свидетельствует о ее энтузиазме и отличной продуманной работе с клиентами.

Когда я решусь купить в следующий раз, я не обращусь ни к кому другому. Большое спасибо, Ирина! - **Мишель Сайнт-Сторбак.**



*"Большое спасибо за помощь в покупке моего мечты! Я должно сказать, что работа с Вами доставила мне большое удовольствие. Во время всего процесса Вы действовали, как очень знающий профессионал по недвижимости. Также Вы были очень добры и внимательны к моим нуждам покупателя."*

*Я рекомендую Ирину Ромбову всем, кто хочет продать или купить недвижимость.*

*Еще раз спасибо Вам от всего сердца! - Наталья Карр.*

*"Ирина помогла нам с женой купить наш первый дом. Оно было просто великолепно! Она старалась изо всех сил, чтобы нам было удобно - возила нас посмотреть дома, которые нас заинтересовали. Она профессионально вело переговоры с агентами продавцов, принимая во внимание все уникальные особенности дома и рынка недвижимости, чтобы обеспечить и нам и продавцу наиболее привлекательные условия сделки."*

*Учитывая то, что мы покупали во время "горячего рынка", оно действительно быстро, сообщая нам о развитии ситуации, с тем, чтобы мы смогли успешно закончить сделку."*

*Мы знакомы с Ириной по церкви и узнали ее и ее семью в течение многих лет. Она - веселая, преданная и щедрая женщина, которая помогла родиться и воспитанию. Каждый получит большое удовольствие от работы с ней, и я рекомендую ее всем, кто задумывается о покупке дома."* - **Дмитрий Плеч.**

# Риэлторские услуги по покупке и продаже недвижимости.

Рынок недвижимости таит в себе много опасностей и разочарований. Время диктует работать только с профессионалами!



ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ И ОПЫТНЫЙ  
SHORT SALE, PRE FORECLOSURE ЭКСПЕРТ



- Помогаю Вашингтонцам в приобретении жилья с 2003 года.
- Многолетний опыт работы на рынке займов.
- Доскональное знание текущих ипотечных программ, в том числе 100% Финансирования покупки.\*
- \*(owner occupied only)
- Сотни довольных клиентов!

[www.homeownership-wa.com](http://www.homeownership-wa.com)

## Gary Stepaniants

11250 Kirkland Way, Suite 200 Kirkland, WA 98033

Cell. (206) 229-4330

E-mail: [garys@remax.net](mailto:garys@remax.net)



REALTOR®



# RE/MAX®





# МИССИЯ

"Вспомни обо мне, когда тебе будет хорошо".



# "НАЗАРЯНИН"

**ВНИМАНИЕ: МИССИЯ "НАЗАРЯНИН" РАСШИРИЛА СФЕРУ ДОСТАВОК ПОСЫЛОК И ПРОДУКТОВ В СТРАНЫ СНГ.**

## УКРАИНА

0. Бердичев	12. Мелитополь	24. Горловка	31. Каменец - Подоль	41. Александрия
1. Винница	14. Джанкой	25. Ровно	32. Черновцы	43. Кировоград
2. Тернополь	15. Христиновка (Черк)	26. Красноармейск	33. Сарны	44. Луганск
3. Киев	16. Донецк	27. (Донецк)	34. Николаев	45. Ракитное (Ровен, обл)
4. Днепропетровск	17. Луцк	28. Новоархангельск	35. Полтава	46. Закарпатье
5. Мариуполь	19. Черкассы	29. Тетюшаны	36. Херсон	47. (только с доставкой на дом)
6. Одесса	20. Краматорск	30. Одесская обл.)	37. Хмельницкий	
8. Запорожье	21. Первомайск	(только с доставкой на дом)	38. Ивано-Франковск	47. Славута
10. Симферополь	22. Каховка		39. Кривой Рог	(Хмельниц. обл.)
11. Кременец	23. Харьков	30. Львов	40. Чернигов	

**МИССИЯ НАЧАЛА ПРИНИМАТЬ ПОСЫЛКИ на всю территорию таких стран, как Россия, Латвия, Литва, Эстония и Молдова, до почтовых отделений каждого получателя.**

## ВНИМАНИЕ:

Миссия "Назарянин" организовала успешную авиа- доставку посылок в страны - Россию, Украину, Казахстан, Киргизстан, Узбекистан, Латвию, Литву, Эстонию, Беларусь, Молдову. Отправки осуществляются в начале каждого месяца (1 -5) числа.

РОССИЯ • СИБИРЬ • СРЕДНЯЯ АЗИЯ

## ПОДРОБНОСТИ НА ПРИЕМНЫХ ТОЧКАХ

• Auburn	Лида	(253) 833-5653
• Seattle	Валя	(206) 725-2622
• Bellevue	Валера	(425) 736-9524
• Sumas	Таня	(360) 599-1277, (360) 510-7949
• Everett (exit 189)	Анна, Петр	(425) 438-0389, (425) 350-5349
• Renton	Надя	(425) 430-0078
• Kent	Люба	(253) 638-0796
• Tacoma	Леонора	(253) 471-9368
• Federal Way	Таня	(253) 326-4488, (253) 632-9301
• Bellingham	Света	(360) 820-2479
• Marysville (exit 206)	Катя	(360) 653-8123, (425) 319-9413

## Прием посылок на Россию

осуществляется на ВСЮ ЕЁ ТЕРРИТОРИЮ и получать посылки будут на почтовых отделениях получателей, (дополнительная информация на приемных точках)

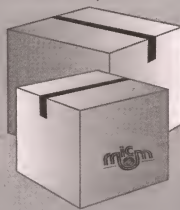
Почтовый адрес: Nazarene Ministry of Help P.O. Box 66787 Portland, OR 97290

[www.nazarenehelp.net](http://www.nazarenehelp.net)

# Международная Христианская Ассоциация "COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

## ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК



### ДОЛЛАРЫ

- » В ТЕЧЕНИИ НЕКОЛЬКИХ МИНУТ
- » ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- » ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

### ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- » ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- » УСКОРЕННЫЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ
- » КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

*По всем вопросам  
обращайтесь к  
Василию Шаблевскому  
(206) 227-9056*

**WWW.MEEST.NET**



### ПОСЫЛКИ

- » МОРСКИЕ И АВИА
- » ДОСТАВКА В РУКИ АДРЕСАТА
- » БЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- » ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- » НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

### ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- » ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ  
ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С  
ДОСТАВКОЙ В РУКИ

**Принимаем на работу агентов по приему посылок**

*наши представители:*

#### KENT

Лиля & Владимир  
(253) 639-9519

#### EVERETT

Рая (425) 338-4143  
Cell. (425) 749-6671

#### TACOMA

Мария (253) 759-5205  
Cell. (253) 255-8785  
(253) 759-4328

**SPOKANE** Яков  
(509) 483-4202

**BELLINGHAM** Надежда  
360-927-6585

**AUBURN** Ирина  
253-802-6405

**FEDERAL WAY** Лиля  
253-709-7425

**TACOMA** Анатолий  
(253) 227-1818

#### LYNNWOOD

Ирина & Михаил  
(425) 673-8976

**SOAP LAKE** Василий  
(425) 260-0885

**MILTON** Наташа  
253-397-7967

**PASCO** Валентина  
509-542-8413  
509-554-6036

#### MARYSVILLE

Леонид & Любовь  
(360) 657-4108

#### KENT

Василий & Сильвия  
(253) 638-2682  
(253) 205-4688

#### BELLEVUE

Юрий & Надежда  
(425) 869-0999  
Cell. (206) 359-5578

**ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ**

**Phone: (253) 941-5240 Cell (206) 227-9056**

**НАШ АДРЕС: 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003**

лицензированный

Bellevue / Lake Hills

РЯДОМ С LAKE HILLS  
ELEMENTARY SCHOOL

# ДЕТСКИЙ САДИК



- Большой опыт работы с детьми
- Уютная домашняя атмосфера
- Оборудованные игровая и спальная комнаты
- Отдельные комнаты для уроков и занятий
- Здоровое, домашнее 4-х разовое питание
- Обучение основам грамоты, чтения, счета с профессиональными преподавателями
- Музыкально-ритмические занятия
- Обучение навыкам изобразительной деятельности
- Занятия с логопедом по звуковой культуре речи и ознакомление с окружающим миром.

- Ежедневная обработка комнат ультрафиолетовым - бактерицидным аппаратом
- Очищение воздуха озоначией и диффузором с эфирными маслами компании dōTERRA

Cell. (206) 766-0698

E-mail: [childcaredaddybear@gmail.com](mailto:childcaredaddybear@gmail.com)



1011 144th PL SE  
Bellevue, WA 98007



**TEDDY  
BEAR  
CHILDCARE**





**TAXES FOR LESS**  
A DIVISION OF WCF SERVICES INC

предлагает следующие услуги

■ **Бухгалтерское обслуживание:**

- Квартальные и годовые налоги
- Payroll
- Обслуживание корпораций, LLCs и партнёрств
- Financial Planning

**Tel. (206) 212-6389; Fax: 1-(866) 946-5309**

romanp@wcfservicesinc.com

■ **Переводы с русского и украинского на английский и наоборот:**

- Сертифицированный перевод Свидетельств о Рождении, Браке, Аттестатов и любых других документов.
- Услуги сертифицированного устного переводчика

■ **Оформление документов:**

- Нотариальное заверение документов
- Доверенности на украинском, русском и английском языках
- Заполнение анкет на гражданство, грин карту, а также оформление любых других иммиграционных документов
- Заполнение анкет для получения Travel паспорта
- Оформление документов для продления или получения нового украинского/ российского паспорта

**Tel. (253) 202-4510; Fax: 1-(866) 946-5309**

nataliao@wcfservicesinc.com

32700 Pacific Hwy S, Suite 11, Federal Way WA 98003



# Радио «Континент» теперь на волне 1540 AM !

Слушайте нас с понедельника по пятницу  
с 7 до 9 часов утра на волне

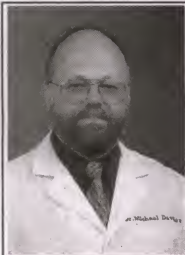


Горячие новости из Сиэтла, Америки и всего мира, репортажи и комментарии, обзор биржевых новостей и сводка дорожного движения, встречи с интересными людьми, «открытый микрофон» с радиослушателями в прямом эфире, события культурной жизни, прогноз погоды, новости культуры и спорта, музыка, юмор и всегда хорошее настроение!!!

*В сети интернет слушайте нас  
по адресу*  
**www.KXPA.com**

Наш телефон 206-523-4902

Наш адрес: Radio Continent  
5218 University Way NE Suite "B"  
Seattle, WA 98105



## Михаил Давыдов

Diplomate of the American Board of Obstetrics and Gynecology

# АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ

- ❖ Удобные часы приема ❖ Работаем по вечерам и субботам ❖  
❖ Принимаем все виды страховых и медицинских купонов ❖

### АКУШЕРСТВО:

- ❖ Беременность (нормально протекающая)
- ❖ Осложненная беременность:

### ГИНЕКОЛОГИЯ:

- ❖ Дисфункциональные кровотечения
- ❖ Опухоли

### Бесплодие

- ❖ Профилактика раковых заболеваний
- ❖ Эндометриоз
- ❖ Гинекологические операции
- ❖ Тазовые боли
- ❖ Урогинекология

**( 2 5 3 ) 8 1 5 - 9 5 9 5**

34509 Ninth Ave. S., Suite 207, Federal Way (I-5, exit 142B)

Офис расположен на территории St. Francis Hospital

## Вниманию жителей штата Вашингтон!

Профилактические  
ультразвуковые осмотры с  
целью предотвращения и  
выявления заболеваний:

- поджелудочной железы
- щитовидной железы
- желчного пузыря
- селезенки
- печени
- малого таза
- мочевого пузыря
- предстательной железы
- почек



Направление от врача не требуется  
Никакой радиации и побочных эффектов  
Более 20 лет опыта УЗ диагностики в США  
При необходимости выезжаем на дом

**(206) 650-8282**

**ЦЕНЫ ДОСТУПНЫЕ ВСЕМ!**





# Доктор

Елена Леонидовна  
Розенберг

Diplomate of the American Board of Internal Medicine in Internal  
Medicine and Cardiovascular Disease  
Diplomate of the American Society of Echocardiography  
Registered Physician in Vascular Interpretation

Ph. (360) 336-9757

## Диагностика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний

**Внимательный врач**

**Высококвалифицированный специалист**

**Доскональный осмотр**

**Самое современное диагностическое оборудование**

- Боли в грудной клетке
- Затрудненное дыхание
- Сердечная недостаточность
- Заболевания клапанов сердца
- Аритмия
- Кардиостимуляторы
- Катетеризация сердца
- Ультразвук сердца

Принимаются основные  
виды страховок,  
Medicare and Medicaid  
Мы говорим по-русски,



**Skagit Regional Clinics**

*A department of Skagit Valley Hospital*

**307 S. 13th Street  
Mount Vernon, WA 98724**

**3823 172nd Street NE,  
Arlington, WA 98223**

# Добро пожаловать в высококвалифицированный стоматологический кабинет

Все виды  
стоматологического  
лечения, косметическое  
восстановление зубов  
и имплантация  
Секреты прекрасной  
улыбки и здоровья



**KENT DENTAL**  
*Excellence*

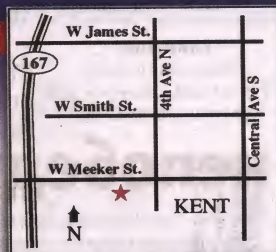


**Alla**  
Assistant

**ТИМУР ЭРНАФАСОВ D.D.S**

**Tel. (253) 852-6080**

610 W Meeker St. Suite 102 KENT, WA 98032





# Более 20 лет успешного опыта на рынке финансирования недвижимости и более 2000 счастливых клиентов!



**Rimma Israelyan**  
**Senior Mortgage Banker**

NMLS MLO # 157213

**Office (206) 612-5622**

**Fax (425) 458-6168**

**rimmer@guildmortgage.net**

**720 4th Ave Suite #240**

**Kirkland, WA 98033**

**Хотите жить в Bellevue, Kirkland, Redmond или  
других городах Eastside? Считаете, что дорого?  
Не хватает средств на down payment?**

Моя новейшая программа даст Вам **до \$30,000** на down payment  
бесплатно – под **непобедимый 0% интерес**.  
Звоните сейчас! Не упустите возможность купить дом вашей мечты  
в лучших районах и городах региона – я могу сделать вам такой займ  
когда на closing вы должны будете принести

## только \$500!\*

*Единственное о чем вы будете сожалеть,  
это то что не позвонили мне раньше...*

*Rimma Israelyan*

Меня зовут Наталия! Римма очень-  
замечательный и прекрасный специа-  
лист. Я лично очень благодарна Римме  
за чуткость и особое внимание ко мне и  
очень благодарна за ее помощь в финан-  
сировании моего дома! Она очень много  
личного времени потратила на меня и  
решила все мои проблемы! Рекомендую ее  
как хорошего и очень знающего специа-  
листа в финансовом законодательстве США.  
- Наталия

Я очень благодарна Римме за помощь в  
осуществлении нашей мечты. Чтобы полу-  
чить ссуду на покупку дома нам пришлось  
обратиться к профессиональным специалистам.  
Мы имели работу и доход, но как многие  
люди из бывшего Союза не знали как  
важно иметь кредитную историю. Римма  
нам помогла и мы смогли получить ссуду.  
Большое спасибо от всей моей семьи.  
- Раиса Крютко

Я хочу выразить огромную благодарность Римме за то что благодаря ее опыту и зна-  
ниям я смог получить ссуду без первоначального взноса. Очень часто можно прочитать  
обещание о получении займа без взноса, но во многих случаях слышишь что получить ссуду  
без первого взноса и я к ней с радостью направляю всех своих знакомых.  
- Владимир Абукин

Всем тем, кому нужна помощь при покупке дома рекомендую.  
Мы, Андрей и Татьяна Калмык, проживая в США три с половиной года, осенью 2012 года  
приняли решение посмотреть дом. Уже и не припомню как у нас оказался телефон Риммы.  
Позвонив ей, мы договорились, что она возьмется решить все трудности которые могут  
возникнуть в процессе. Как оказалось позже, она не только решила все возникающие  
трудности, но и смогла повысить сумму займа на целых 30к что дало нам возможность  
искать более лучшие предложения. Римма оказалась не только профессионалом своего  
дела, но и профессиональным психологом - когда у нас отключился ружик от всех этих бу-  
заний два месяца и 1 декабря 2012 года мы переехали в свой первый, новый дом.  
Если у Вас сложная жизненная ситуация и Вы тоже испытываете потребность в покупке  
дома мы настоятельно рекомендуем Вам связаться с Риммой, и Вы не будете разочарованы.  
С уважением Андрей и Татьяна Калмык.

Вы влюбились в дом, на который вам банкиры не дают достаточно финансирования?  
Я помогу вам получить на \$20,000 – \$30,000 больше займ при тех же условиях  
(доход, кредитная история, процент и т.д.). И я полагаюсь не на «волшебство» в финансировании,  
а на свои опыт и знания, и помогаю людям покупать лучше дома на лучших условиях.

### ВНИМАНИЕ!

Помощь для покупки  
в Pierce County: получите 3.5%  
от стоимости дома под

**Mobile homes, дома, кондо, дуплексы –  
финансирую с 0% Downpayment.  
Получите помощь  
\$10,000 – \$15,000 под**

### ВНИМАНИЕ!

Покупаете банковский дом,  
foreclosure или short sale?  
Получите помощь до \$10,000 под

# непобедимый 0% интерес!

Риммина Гарантия: Я совершенно уверена в том, что я закрою ваш займ в срок или раньше назначенной даты,  
потому что моя гарантия составляет до \$6,000, которые я заплачу вам в случае опоздания по моей вине\*\*.

\*O. A. C.

\*\*Call office for details



Мы работаем с новой программой для пожилых людей. Эта программа позволяет работникам ухаживать за своими родственниками.



**Elite**  
Home Care

Мы дарим Вам свою заботу,  
любовь и душевную теплоту

**Квалифицированные работники агентства Elite ухаживают за пожилыми или больными людьми и предоставляют помощь по персональному уходу и в других домашних делах.**

**Прекрасная репутация наших работников подкреплена отличной зарплатой и бенефитами:**

- Зарплата от \$10.80 в час на старт
- Зарплата от \$11.30 через 6 месяцев
- Предоставляется медицинская, зубная и глазная страховка
- Оплата транспортных расходов
- Оплачиваем обучение и сертификацию
- Гибкий график работы
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)

**Принимаем без очереди сертифицированных работников с опытом работы**

**Если Вы собираетесь открыть программу по уходу, обращайтесь к нам за информацией. Мы понимаем Вас и говорим на Вашем родном языке**

Elite Home Care обслуживает все районы Большого Сиятла в округе Кинг (all King County)

**Наш телефон 425-957-2002**

Для жителей Kent, Auburn, Federal Way бесплатный телефон  
**1-877-5ELITE7 (1-877-535-4837)**

Все заявления на работу рассматриваются на равных основаниях вне зависимости от расы, цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, религии, национальности, семейного положения, возраста, ветеранского статуса, ментальности или физической инвалидности.

# A SMILING HEART DENTISTRY



## Family and Implant Dentistry

Dr. Khachatryan, DDS, Voted Best of Bellevue - Best Dentist 2012  
On Faculty at UW Dental School.

SPECIAL  
**\$1,499**

(Reg. \$2,000)  
Limited Time Offer.  
Expires 06/30/14

[www.SmilesFromHeart.com](http://www.SmilesFromHeart.com)

Доктор Хачатурян был признан Doctor of Excellence by American Council of Excellence

## ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Офис открыт Пон - Субб 7am - 6pm • ПРИНИМАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СТРАХОВОК

- Косметическое восстановление и изменение формы зубов
- Implant supported restorations
- Коронки, мосты
- Лечение корневых каналов с помощью новейших технологий, с аккуратностью до 98%
- Invisalign certified
- Amalgam free atmosphere
- Протезирование
- Удаление зубов мудрости

Др. Хачатурян был отмечен  
наградой газеты  
"Bellevue Reporter" в 2012 г.

ПРИНИМАЮТСЯ  
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ  
СТРАХОВОК

Благодаря новейшему оборудованию  
и сплоченному коллективу  
профессионалов, ваш визит  
к нам будет приятным бременем  
провождением.

## Седативная стоматология.

Испытав хотя бы один раз лечение с применением седативной стоматологии с доктором Тиграном, вы никогда больше не будете бояться посещать кабинет стоматолога. Мы считаем, что очень важно, чтобы пациенты сначала почувствовали себя комфортно, особенно те, которые волнуются при посещении стоматолога. Вы в самом деле можете чувствовать себя спокойно на протяжении всего визита. Многие пациенты уже предпочитают седативную стоматологию.

© Perspective

"We use one of the  
highest quality  
implants on the market,  
made in Switzerland,  
provide longest  
warranty on the  
market."

**WE MOVED**

(Overlake Office building) 15446 Bel-Red Rd, Suite 400 • Redmond, WA 98052

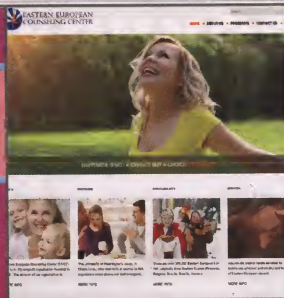
T: (425) 558-9998 • F: (425) 671-0959



ALEXANDER'S HEATING  
www.alexheating.com



FAIRYLAND CENTER  
www.fairylandcenter.com



Eastern European Counseling Center (EECC)  
www.easterneuropeancounseling.org

## Создаем сайты любой сложности

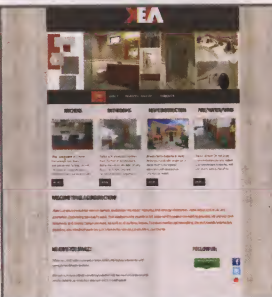
Заказывайте до конца Июня и получите  
**ХОСТИНГ НА ГОД БЕСПЛАТНО**

Полный список услуг и портфолио работ на  
[www.alicewondermarketing.com](http://www.alicewondermarketing.com)

Узнайте цену на создание нового веб сайта  
или реконструкцию старого по тел. **206-214-8230**



CHEF DU NORD CATERING  
www.chefdunordcatering.com



XELA CONSTRUCTION  
www.xelaconstruction.com



LEVIN DAVIDOFF REAL ESTATE  
www.levindavidoff.com



# ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



Realtors®

**VITALIY MIKSHANSKIY**

(253) 255-2342 Call or Text

**MARIANNA MIKSHANSKIY**

(253) 255-2329 Call or Text

Email: mariannami@johnlscott.com

- Дома, Участки, Коммерческая Недвижимость
- Банковские дома
- Short Sale Process (Долг Вашего займа превышает сегодняшнюю стоимость дома)



**NEW CONSTRUCTION!**

Tacoma, 1,500 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.5 BA  
0.14 +/- Acre Lot, \$214,950 MLS# 512574



**NO BANK!**

Gig Harbor Waterfront Lot,  
0.29 +/- Acres, \$179,900 MLS# 512334



**NEW CONSTRUCTION!**

Lakewood, 2,160 +/- Sq Feet, 4 BD, 2.5 BA  
0.16 +/- Acre Lot, \$339,950 MLS# 467265



**Tacoma**

2,569 +/- Sq Feet, 5 BD, 2.5 BA  
0.43 +/- Acre Lot, \$419,950 MLS# 479683



**REMODELED**

Tacoma, 1,444 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.25 BA  
0.13 +/- Acre Lot, \$214,950 MLS# 509857



**Milton**

2,613 +/- Sq Feet, 4 BD, 3 BA  
0.19 +/- Acre Lot, \$389,950 MLS# 452107



**REMODELED - University Place**

2,500 +/- Sq Feet, 4 BD, 1.75 BA  
0.43 +/- Acre Lot, \$294,950 MLS# 482212



**Tacoma**

2,475 +/- Sq Feet, 5 BA, 2.5 BA  
0.43 +/- Acre Lot, \$389,950 MLS# 501831

## COMMERCIAL REAL ESTATE

- Warehouses
- Churches
- Office Buildings
- Trucking Distribution Facilities

**John L. Scott®**  
REAL ESTATE



E-mail: mariannami@johnlscott.com  
www.johnlscott.com/mariannami

# Kent Spine Center

Dr. A. Zohrabian Board Certified Chiropractor  
Microsoft Preferred Provider. Наш центр специализируется  
на реабилитации пациентов пострадавшим в

## Автоаварии

- Спортивные травмы
- Производственные травмы
- Carpal - Tunnel
- Головные боли
- Боли в шее и спине
- Мышечные боли



- Физиотерапия
- Массажный кабинет
- Натuropат

## В клинике доктора Zohrabian

- Новый и безопасный вид лечения с использованием холодного лазера и инфра-красных лучей
- Массажная терапия

### Decompression Therapy

Spinal decompression is a non-surgical traction based treatment outcome for herniated or bulging discs in the neck and low back

Залогом положительных результатов лечения являются также взаимопонимание и доверительные отношения между пациентом и врачом

#### Kent Spine Center

922 Central Ave. N  
Kent, WA 98032  
напротив Furniture Store Gallery  
Russian line: (253) 520-4055

#### Bel-Red Chiropractic Clinic

875 140th Ave. NE, Suite 202  
Bellevue, WA 98004  
Phone: (425) 462-6604

В нашей клинике  
практикуют  
русскоговорящие  
терапевты

# Washington Mortgage Solutions LLC Альберт Хачатуров

Mortgage Broker/Loan Consultant NMLS ID # 890458 - MLO # 106207

1 Lake Bellevue Drive, Suite 205 • Bellevue, WA 98005 • [www.wmsolutions.instantlender.com](http://www.wmsolutions.instantlender.com)

## ФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

ПОКУПАЕТЕ или ПЕРЕФИНАНСИРУЕТЕ? МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Низкие проценты, низкую или бесплатную стоимость закрытия
- Все Виды финансирования – FHA, Conventional, Jumbo, FHA Rehab
- Финансируем – Houses, Mobile Homes, Condos, Duplexes and Four-plexes

### НОВАЯ ПРОГРАММА FLEX TERMS - ДЛЯ ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЯ И ПОКУПКИ НЕДВИЖИМОСТИ

- Фиксированный % от 8-ми до 30-ти лет на Ваш Выбор - Процент понизился, но Выгуже платите несколько лет за ваш мортгидж? Перефинансируйте на любой срок от 8 до 30 лет и выплатите Ваш мортгидж раньше. Flex Terms программа предоставляется также для покупки.
- Protecting you from the unexpected - в случае потери работы в первые два года, банк оплатит ваш мортгидж до 6 месяцев.

Звоните нам и подробнее узнайте об этих и многих других программах финансирования.



**Звоните нам в любое время для бесплатной консультации**

Принимаю на работу licensed and experienced loan officers. Please contact **Albert Khachaturov** for more information.

Cell: (206) 898-3930 • Office: (425) 429-6625 • E-mail: [wms.loans@gmail.com](mailto:wms.loans@gmail.com)

Русско-говорящая

## Глазная клиника

Арпенник Авакян - высоко-квалифицированный глазной доктор с 30-летним врачебным стажем работы и практикой в США с 1989 г. Доктор Авакян имеет диплом Американского Совета Офтальмологов по диагностике, терапии и хирургии глазных заболеваний, а также специализацию по лечению глазной сетчатки.



**Глазная клиника оснащена новейшей аппаратурой для общего обследования и лечения глазных болезней, включая:**

- Заболевания глаз при диабете и гипертонии,
- Возрастные глазные заболевания,
- Воспаления, инфекции и травмы глаза,
- Осложнения близорукости, разрыв и отслойку сетчатки,
- Осложнения после глазных операций (глаукома, катаракта).

Принимает большинство  
медицинских страховок.

Телефон:  
**(425) 453-6838**

Адрес клиники:  
2007 152 Ave NE  
Redmond, WA 98052

Образование: После завершения клинической ординатуры и аспирантуры при Кафедре Офтальмологии Первого Московского Медицинского Института, Доктор Авакян работала Ассистент-Профессором при Глазном Институте Колумбийского Университета в Нью-Йорке. В последующем она завершила курс четырех-годичной резидентуры в офтальмологии в университетском штате. Затем она получила специализацию по хирургии сетчатки в Университете штата Вашингтон в Сиэтле.



Арпенник Авакян



## ЧЕМ ОПАСНО НЕРАВНОПРАВИЕ В ОФИСЕ

Имеется в виду не дискриминация по половому признаку или в зависимости от степени близости к руководству (читай «уровень блат»). Просто так бывает, что на одинаковых позициях зарплаты разные, или один опаздывает и на это закрывают глаза, а других ругают; один начальство хвалит, а других – нет, даже если за что. Почему не стоит допускать подобного в своем отделе?

### Снижение мотивации

Когда кто-то постоянно чувствует к себе иное, не такое же, как ко всем, отношение, это может повлиять и на его рвение к работе.

«Любимчики» в какой-то момент рискуют почувствовать себя достигшим определенного потолка в отделе или компании – ведь все, что он ни делает, вызывает одобрение комплименты, а сложные задачи, требующие внеурочной работы, даются кому-то попроще, кого не жалко перегрузить. Вот и начинает казаться, что ничем экстраординарному на этом месте работы уже не научишься. Если же при этом человек еще не слишком уверен в себе, он может не решиться выдвинуть свою кандидатуру на какой-то новый, незнакомый проект или на должность повыше – когда привык быть на хорошем счету, боязно провалиться и пошатнуть свое положение.

«Слабое звено» однажды может обнаружить к себе нежелание трудиться с полной отдачей – зачем, если, похоже, это никто не ценит и, видимо, на самом деле никому, кроме него самого, особенно-то и не нужно.

Хорошо, если в человек, оказавшийся в любой из этих ситуаций, настолько самодостаточен, что не зависит от внешних «раздражителей» – я сам знаю, что мне нужно. Но если есть какие-либо колебания самооценки и сомнения в своих силах – проблемы могут оказаться не такими уж легкоразрешимыми.



### Нездоровая конкуренция

Обида или, наоборот, самодовольство от пониженного или повышенного внимания руководства могут начать переноситься с боссов, которые, собственно, его и провалят, на непосредственно исполнителей.

«Любимчики» будут думать, что другие хорошо устроились за счет его, «любимчика», успехов и что свою зарплату они, в принципе, получают ни за что. «Слабое звено», свою очередь, будет считать, что другим все сходит с рук – хоть бы они поддны были неизвестно где, только потому что у них улыбка от рождения более белоснежная.

В результате нормальное соперничество, которое так или иначе присутствует в любом департаменте в форме желания проявить себя на своем месте, превращается в стремление хорошо и еще лучше выглядеть на фоне того, другого. Даже если это иногда требует некорректности и неупорядоченности.

### Отсутствие командного духа

Когда сотрудники заняты подвохерными интригами, они вовсе не заинтересованы в том, чтобы сообща выполнять дело.

Если в крепкой команде на первом месте стоит результат, то в той, где одни участники чувствуют себя ущемленными, а другие – напротив – особенными, на первый план выходят личные амбиции, которые требуют удовлетворения личной ценой, хоть бы и в ущерб корпоративным задачам.

### Потеря контроля

Если дойдет до критической отметки, то «Слабое звено», скорее всего, начнет искать себе работу, где его и его труд будут больше ценить. И если он, действительно, квалифицированный специалист, конкурирующая компания наверняка будет рада нанять его с его опытом и знаниями. «Любимчик» же, постоянно «подкармливаемый» похвалами и не получающий негативных отзывов, довольно быстро привыкнет считать себя непревзойденным профессионалом, которому можно все – слишком уж он нужен. А как мы знаем, «сверхзвездная болезнь» никого не доводит до хорошего.

Вот так невинимательные начальники терпят кадры: из ярких сотрудников, из менее заметных, но не менее важных, и из тех, кто в «битве талантов» не участвует, но все же все видит и рано или поздно либо начнет проваливаться на место «любимчика», либо будет искать себе такую работу, где уровень признания не зависит от «кинджа» и «статуса».

Конечно, совершенно неизбежно подобная ситуация, столкнется со всеми перечисленными аспектами. Но лучше же избежать, чем разгребать, верно?

Ирина Зорина

## Помощь при покупке и продаже недвижимости

- Дома, кондо, участки
- Продажа/ покупка дома на "Short sale" в тех случаях, когда за дом должны больше, чем он стоит
- Банковские дома, государственные аукционы по продаже недвижимости
- Многолетний опыт работы в сфере финансовой помощи и услуг

Residential, commercial, multi-family, vacant land, new construction, rentals, leases, first time buyers, investors

Better  
PropertiesNW  
Real Estate

(253) 797-4385  
pavel@betterproperties.com

Pavel  
Samoylenko  
REALTOR

Fax (253) 952-7355 • Office (253) 486-1885



# World Telecom System

Мы предоставляем связь **ДЕШЕВЛЕ!**



## МЕЖДУНАРОДНУЮ

**самые низкие цены на звонки на**  
УКРАИНУ, РОССИЮ, МОЛДОВУ, БЕЛАРУСЬ, КАЗАХСТАН,  
УЗБЕКИСТАН, ИЗРАИЛЬ... и по США-1.5 ц/мин

## МОБИЛЬНУЮ

from \$30/mo UNLIMITED  
TALK/TEXT/web\*  
NO CONTRACT!

Подключаем все  
телефоны компаний  
AT&T, Verizon, Tmobile

Отличные планы для  
пенсионеров и студентов  
from \$10/mo-120 days.

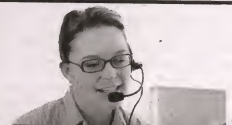
## Домашние телефонные линии

\$5/mo Unlimited  
USA, CANADA

(возможна установка и  
на Украине, России и в  
любой другой стране!)

## ИНТЕРНЕТ

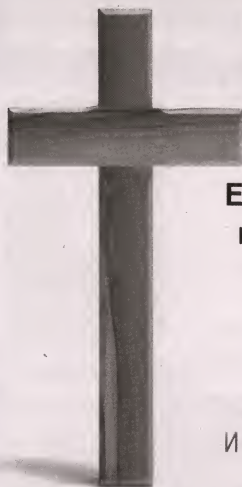
**4G UNLIMITED!  
NO CONTRACT**



Звоните нам прямо сейчас:

**(425) 374-0794 (253) 293-5345 1(888) 898-1815**

WTS 6458 San Stefano St.  
Citrus HTS, CA 95610



# Ты не должен умирать!

Если вы попали в ситуацию безысходности,  
вам не хочется жить или приходят мысли о  
самоубийстве, звоните Анатолию по тел.

## (425) 891-1194

E-mail: [anatoliy62seattle@yahoo.com](mailto:anatoliy62seattle@yahoo.com)

Иисус пришел, чтобы разрушить дела дьявола

Конфиденциальность гарантирую.

# Adult and Child Medicine

медицинская клиника для русскоговорящей общины

-Diplomate of American Board of International Medicine  
-Diplomate of American Board of Pediatrics

## Доктор Ирина Мильман

Внимательный и чуткий врач для всех членов Вашей семьи

Высококвалифицированный специалист по внутренним болезням и педиатрии

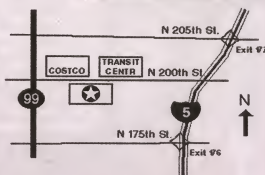
### Профилактика, диагностика и лечение

- сердечно-сосудистых заболеваний
- психоневрологических расстройств
- головных болей, бессонницы
- кожных заболеваний
- болезней уха, горла, носа
- инфекционных болезней
- болезней опорно-двигательного аппарата
- профилактические осмотры, заполнения форм и справок
- школьные медосмотры, детские прививки

Принимаются  
основные виды страховок,  
Medicare and Medicaid

Adult and Child Medicine  
1207 N 200th Street Ste 102  
Shoreline, WA 98133

Удобное  
расположение  
клиники



Предварительная  
запись по телефону:

**(206) 533-1570 (206) 533-1650**



## Еженедельные бесплатные семинары о приобретении недвижимости на выгодных условиях.



Надя

Дикафано

Государственные аукционы,  
позволяющие делать финансирование с  
минимальным down payment 3-3,5% и минимальным interest rate 3-4%  
Цены на 10-20% ниже рыночной стоимости

### Foreclosure auction

цены на 40-50% ниже рыночной. Приобретение за 100% наличными.  
Предлагается финансирование с повышенным %

### Дома, конфискованные банками Short sale.

Продажа домов. Условия и преимущества этой продажи



Вся информация по

**Тел. (206) 618-7577 Fax (425) 204-6015**

nadiadikafano@gmail.com



# WPA

# Autorepair & Body

14642 1st Ave S  
Burien, WA 98168

## Часы работы:

Понедельник - четверг 7:00 - 5:00  
Пятница 7:00 - 4:00  
Суббота, Воскресенье - выходной

## Работаем со страховыми компаниями Исправляем рамы, рихтуем и шпаклюем.

- Делаем все виды ремонта машин.
- Меняем timing belt.
- Ремонт двигателей.
- Трансмиссии, Сцепление.
- Расточка тормозных дисков и барабанов.
- Бортировка и балансировка.
- Развал и сходжение колес (wheel alignment)
- Поможем купить автомобиль на аукционе.
- ПРОДАЕМ Любые автозапчасти по низким ценам.
- Работаем с венфером (DSHS).

КОМПЬЮТЕРНАЯ  
диагностика  
AIR CONDITIONING

19 ЛЕТ В  
БИЗНЕСЕ

## НОВЫЙ ТЕЛЕФОН

Viktor or Pavel (206) 242-3500 (425) 251-1487

E-mail: wpa1995@yahoo.com



© Perspective

## «РУССКАЯ КУХНЯ В ИЗГНАНИИ»

Послал пословица «о еде не спорят придумана людьми с плохим вкусом. Действительно, с плохими вкусами не надо спорить, с ними надо бороться. Особенно с кулинарными.

Потому что именно в этом деле хвалят простоватых, считающих, что еда — это их личное, глубоко интимное занятие. Но гастрономия, в отличие от других современных искусств, не терпит приговора. Существуют строгие законы, соответствия и правила. Это пусть себе авангардизм воюет с традиционными ценностями. Порядочный человек должен быть в меру консервативен. Во всяком случае, за столом.

Человек воспитанный и интеллигентный не станет есть икру без масла. Или портить ее сырым луком, как это делают даже в лучших американских ресторанах. Врожденное или приобретенное чувство гармонии не позволяет ему зазывать следую кому-либо или есть ядливую холодную.

Кулинария есть подарок человеку больше, чем зрелище и умение пользоваться носовым платком. Повар, даже дилетант, просто не имеет права быть эгоистичным, без твердых моральных устоев. Правильный релативизм (пусть каждый ест, как хочет) несовместим с кулинарией.

Хорошая кухня требует законопослушания. Поэтому главное качество кулинара — не безудержная фантазия, а элементарная тщательность. Сказке, нельзя сваришь хороший суп, если тщательно не сыпать с бульона пену. Да еще протереть стенки кастрюли бурманской салфеткой. Если оставить в кастрюле жир, то

блюдо будет отдавать сырой землей. Если одним ножом нарезать рыбу и мясо, то последнее будет испорчено окончательно. Если заварить чай перемешиванием кипятком, то получится горькая мистура. Об этом забывают даже люди, гордящиеся любовью к еда и к будущему. А ведь небрежность мстит за себя (не только на кухне). Сейчас кулинария становится самым распространенным в мире хобби (приним, мусиком). Может быть, потому, что сегодня осталось слишком мало твердых устоев в любой области интеллектуальной деятельности.

Дисциплина не является с обиходом современности. Это немощная добродетель. Но благородное древнее гастрономическое искусство без дисциплины невозможно. Оно прививает нам уважение к мелочам, к порядку, даже к упорядоченности. [Говорят, в последнее онехредь разрушаются семьи, где каждый день варят суп]. Хорошая кухня — это борьба системы с аморфной стихией. Когда вы стоите у кастрюли с ложкой (обязательно деревянной!), пусть вас трясет мысль, что вы один из солдат, воюющих с мировой анархией. Кухня, в каком-то смысле — передовая...

### Обед хамелеона

Простакки полагают, что душа американского народа принадлежит бейсболу. Хотя, казалось бы, каждому ясно, что

национальным спортом в США является барбекю. В погожий воскресный день даже от бесчисленных грилей застилает небо, как в старые индейские времена. Американская кулинария почитается стейком, и гриль — пророк его.

Искусство жарки стейка заключается в умении купать правильный кусок мяса. Все остальное просто, как уношение на дровах, — зачесть угли, положить на решетку, перевернуть, съесть. Чем меньше повар участвует в приготовлении стейка, тем ему (миску) лучше. Простота, чтобы не сказать простоватости, такого кулинарного решения соответствует национальному характеру. Оранданы мы прочитали на коробке с зубной пастой следующую инструкцию: 1. Отвинтить крышку тюбика. 2. Выдавить пасту на щетку. 3. Завинтить тюбик. Идея классического барбекю приписывается к этой инструкции.

Что ж, ничего плохого в стейке нет — и сытно, и полезно, и даже вкусно. Но односторонне. А вылазка за город подразумевает все коллективное веселье за прирешенным столом. Кто не станет возиться с грилем в угрюмом одиночестве? С нашей точки зрения, идеальное барбекю должно состоять из всех представителей животного и растительного царства. Тем более, что все можно приготовить на одной решетке. И с кастрюлями нам надо возиться, достаточно рулона фольги.

Начать можно с рыбного стейка. Лучшее всего для этого подходит дорогостоящая изысканная мек-рыба, та самая, что фигурирует в «Старине и море». На ночь ее филе следует положить в гранатовый сок, а потом жарить на фольге минут 25.

Хуже обстоит дело с курицей. Эта

птица любит, чтобы ее ели полностью готовой. А жарка на углях подражает некую остаточную крошечку. Поэтому за день до намечающегося контакта с природой положите куриные ножки в обычный шампунный маринад, то есть покройте курицу слоем уксуса, перца, соли и залейте стаканом сухого белого вина. Вот теперь она будет готова уже минут через 20.

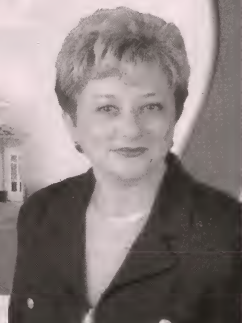
Пикантным обедом такого обеда могут быть почки на вертеле. Для этого их следует тщательно вымыть, насадить на шампуры и жарить на углях, часто поливая. Подать почки (лучше всего теплыми или баранины) нужно опятами с лимонном.

Что касается овощей, то их запекают, забавливо обернув фольгой. Только не поддавайтесь детским воспоминаниям и не пытайтесь готовить так картошку. Чтобы она вышла до нужной консистенции на гриле, требуется два дня. Знаменитое быстрое и вкуснее получается печеный сладкий перец. Отрежьте у него ножку, очистите от семян и положите внутри кусочек масла. Через полчаса на гриле окажется великолепный гарнир к мясному блюду. А если фольга не применяется, то он еще будет и сочным.

Приготовление на гриле хорошо тем, что еда не бывает негармоничной. Ведь непрерывный компонент такого обеда — свежий воздух, от которого разгорается бешеный аппетит. Голод исправляет любые промахи повара. Ради самоуспокоения можете сделать яд, что вообще за город выехали именно ради воздуха. И питаетесь, в сущности, только им — как хамелеоны.

П. Вайль, А. Генс

# ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



Cell. (425) 444-6625

ОПЫТ и 100%  
ГАРАНТИЯ УСПЕХА

 **Rockwell**  
REALTY

ПОЛИНА

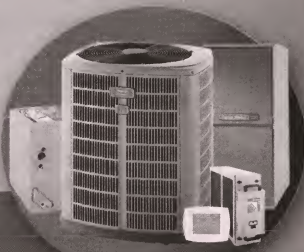
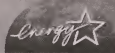
## *Comfort Solution Inc*

Your Heating and Cooling Expert

- Gas and Electric Furnaces
- Air Conditioners
- Heat Pumps
- Water Heaters
- Gas Fireplaces and Inserts
- Gas Generators (Nat. gas or Propane)
- All Gas piping work
- New construction installation

Licensed • Bonded • Insured

*American Standard*  
HEATING & AIR CONDITIONING



**(425) 343-6157** Oleg

Design - Installation - Service

Используйте хорошую возможность, чтобы помочь вашим родственникам и близким



## Украинский Центр

Иммиграционные и др. услуги

тел. **425.737.5149** (Лилия)

Миссия "Світло Надії"

# PRIME FARES ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК

на Украину, Россию, Белоруссию и Молдавию

Гарантируем: Низкие цены • Надежный сервис • Быструю доставку

## ПРИЕМНЫЕ ТОЧКИ

Auburn	Рая (Raya)	(253) 288-3112	Bellingham	Анна (Anna)	(360) 650-0878
Auburn	Сергей (Sergey)	(253) 249-4585	Mount Vernon	Оксана (Oksana)	(360) 220-1243
Auburn	Александр (Aleksandr)	(425) 249-1572	Marysville	Юрий (Yuriy)	(425) 319-0770
Everett	Василий (Vasily)	(253) 335-7617	Covington	Света (Sveta)	(253) 638-3446 NEW
Everett	Оксана (Oksana)	(425) 239-0112	Kent	Ольга (Olga)	206) 714-5317
Everett	Петро (Peter)	(425) 268-5510	Renton	Катя (Katya)	(425) 917-0120
Everett	Тамара (Tamara)	(425) 344-2808	Lynnwood	Анна (Anna)	(425) 923-7144
Pasco	Мария (Mariya)	(509) 547-4505 NEW	Lynnwood	София (Sofia)	(425) 350-1678
Bothell	Виктория (Viktoriya)	(425) 269-8532 NEW	Everett	Петр (Peter)	(425) 220-1436

## ПРИНИМАЕМ

работников по приему посылок

За дополнительной информацией обращайтесь по тел. Иван **(208) 954-3313**

## КАРТИНА TV

# 140

русских каналов

# \$29.99

(не нужно устанавливать  
спутниковую тарелку)

## ХРИСТИАНСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

- ▶ 5 каналов на русском языке  
(RBN, Impact, Возрождение, CNL, COIO3)
- ▶ 20 каналов на английском (1 детский)
- ▶ "Беларусь TV" на русском языке
- ▶ 1 канал "Russia Today" (новости на английском)

## ВСЕ КАНАЛЫ БЕСПЛАТНЫЕ

Нет месячной оплаты.

Вы платите 1 раз за оборудование и установку.  
**ГАРАНТИЯ 1 ГОД НА УСТАНОВКУ**

За дополнительной информацией звоните в

**Expert Satellite System (425) 221-2611**



# ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



Algona  
3 BD, 2.5 BA, \$284,950



Auburn  
4 BD, 2.5 BA, \$315,000



Auburn  
VACANT LOT 8  
READY TO BUILD  
\$149,950



Tacoma  
4 BD, 1 BA \$139,500



Kent Town house  
3 BD, 2.5 BA, Pending Bu



Auburn  
VACANT LOT 9  
READY TO BUILD  
\$159,950

- ДОМА
- КОНДОМИНИУМЫ
- ЗЕМЛЯ
- SHORT SALE
- BANK OWNED

Звоните... и Вы  
первыми будете знать  
обо всех новых, только  
что поступивших  
на продажах, домах.

- Проконсультирую, что нужно знать при продаже Вашего дома на Short Sale
- Успешно работаю реалтором с 2000 года

## СЛАВИК БОРИШКЕВИЧ

Real Estate Broker

Graduated from University of Washington with  
degree in Economics & International Business

Cell: (253) 334-3909

Hm Fax: (253) 235-4787

Office Fax: (253) 520-3785

E-mail: SlavicRE@Gmail.com



1851 Central Ave S, Ste #116  
Kent, WA 98030



## Днепровские казаки

Самый профессиональный и популярный  
Wedding Service  
предлагает:

- Украинскую кухню с огромным выбором холодных мясных, рыбных, горячих, сладких блюд, салатов.
- Меню по вашему выбору.
- Много лет в бизнесе, сотни сделанных свадеб, различных торжеств и обедов с прекрасными отзывами заказчиков.



- Украшаем залы пира и сочетания
- Имеется великолепный выбор украшений, тканей, букетов, ваз, колонн, подсвечников и т.д.
- Имеется выбор накидок на стулья.
- Имеется фарфоровая посуда, фужеры, салфетки и тканевые скатерти.
- Украшаем живыми и искусственными цветами.
- Делаем букеты невестам и друзьям.

Имеется: лимо, фото, видео, печем торты  
Имеются в рент круглые столы

Звоните: Кате или Павлу!  
**(253) 475-8078**  
**(253) 307-7569**

# NLC Homes, Inc

## Let Us Build Your Dream Home

Учтем Ваши пожелания.  
Предложим наш вариант.  
Построим дом вашей мечты.

### Строительство • Ремонт

- Архитектура
- Планировка
- Инженерные расчеты
- Разрешения
- Полное строительство
- Внутренний и внешний дизайн строения

**Жилые и коммерческие здания.**

**КАЧЕСТВО ГАРАНТИРУЕМ  
ПРЕДОСТАВИМ REFERRALS**

**ПОСМОТРИТЕ НАШИ РАБОТЫ НА**

Web-site: [www.newlifecustombuilder.com](http://www.newlifecustombuilder.com)

**(253) 332-1771**

Vladimir

# ПАМЯТНИКИ

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ

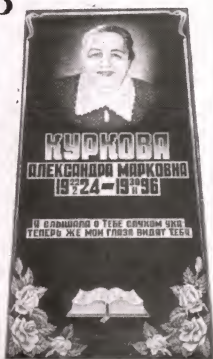
Всевозможные варианты художественного оформления по желанию заказчика: *портреты (полная схожесть), надписи, любые рисунки.*

*Доставка и установка  
Короткие сроки изготовления  
Высокое качество*

Leonid Kuyan  
10621 10th St. Ct. E.  
Edgewood, Wa, 98372  
рядом с Federal Way

ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:  
[WWW.MEMORIALARTWORKS.COM](http://WWW.MEMORIALARTWORKS.COM)

E-mail: [lkuyan@memorialartworks.com](mailto:lkuyan@memorialartworks.com)



**Cell.(253)315-3123. (253)952-4038. Fax.(253) 942-3557**

**Specializing in Residential  
Real Estate in South King County**



**ВАШ РЕАЛТОР  
Людмила Шорнало**

Специалист по продаже и покупке недвижимости  
Многолетний опыт работы.

**Cell: (206) 919-9678**

**E-mail: Lyudashor@gmail.com**



**ЧИСТКА  
КАРПЕТА**

**Быстро и качественно  
по доступным ценам**

- Профессиональная чистка ковра,  
мягкой мебели и салона автомашин
- Моем бетонные покрытия, driveways
- Обслуживаем все города  
Большого Сиэтла

Licensed • Bonded • Insured



**ACS Carpet Cleaning**

**Павел 206-719-7518**



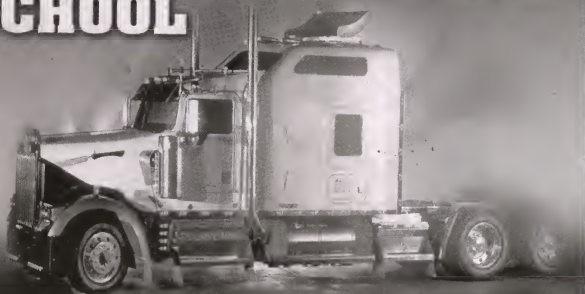
# T & M TARAS TRUCK DRIVING SCHOOL

LICENSED

Experience 20 years

**Сдача правил  
на русском языке**

Проводит обучение правилам дорожного движения и практику вождения водителей большегрузных машин и автобусов по 160-часовой программе с получением CDL класса A и всех категорий.



Звоните Михаилу по телефону  
**Tel. (206) 571-1648**

## Pacific Truck School LLC

Лицензированная школа водителей грузовиков

**Проводит обучение  
и прием экзаменов  
на русском языке**



Сдача экзаменов по вождению проводятся на траках с ручной и автоматической трансмиссией

Cell. (206) 271-0636  
Bus. (206) 367-3100



[www.pacifictruckdrivingschool.com](http://www.pacifictruckdrivingschool.com)



# Wais Wazeri

## SHORT SALE SPECIALIST

Top Sales performer year after year

Seattle Magazine 2012 and 2013  
Five Star Award winner

### Тел. (425) 922-6991

русско-говорящая линия

Emiliya Wazeri

Experience working with seasoned investors and the first time home buyer - looking to make a wise choice

My professionalism shows from my experience

Short Sale expert whether you are buying or selling and looking to qualify for all available incentive programs

Seasoned professional that will guide you to a successful real estate portfolio



SKYLINE PROPERTIES, INC.

### Cell. (425) 301-1861

606 120th Ave D-204  
Bellevue, WA



## Все виды туристических услуг по всему миру...

# Международные авиабилеты

- Авиабилеты по Америке
- Гавайи, Мексика, Дисней Лэнд, Лас Вегас
- Бронирование гостиниц и машин
- Туристические поездки (packages)
- Визы в Россию
- Круизы

Мы имеем возможность  
учесть ваши пожелания

Артур Акопов (Travel Consultant)  
говорит по-русски

**MAESTRO USA**  
Travel & Tours

5611 196th Street SW Lynnwood, WA 98036



### (206) 383-4480

www.russiancommunitycenter.org

**Русский**

**Общественный Центр**

в г. Редмонд, Вашингтон



2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

## Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

## Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

## Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтировать? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: [tatyanani@hotmail.com](mailto:tatyanani@hotmail.com)

# Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

## “Счастливые женщины”

в русский центр  
(г. Redmond)

- ОБЩЕНИЕ
- ПОЛЕЗНАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ
- ГРУППЫ ПО  
ИНТЕРЕСАМ
- ОБСУЖДЕНИЕ  
РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ
- АКТИВНЫЙ ДОСУГ
- КУЛЬТУРНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ
- ДРУЖЕСКАЯ  
АТМОСФЕРА
- ЧАЕПИТИЯ
- ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ



Адрес: 2011 152 Ave NE  
Redmond WA 98052



Если Вы желаете получать рассылку о работе Женского Клуба отправьте свой email на

**Email: [tatyanani@hotmail.com](mailto:tatyanani@hotmail.com)**

По всем вопросам обращайтесь по тел.  
**(425) 208-6383** Екатерина





# Страхование

Boyka Krasteva

&

# Консультации

Speak: English,  
Russian, Bulgarian

- Rental , Old House
- RV, ATV, Watercraft,  
and More
- Umbrella



# Business Bond



# Home

# Auto

# Life



Если вы хотите хороший сервис, пожалуйста, свяжитесь со мной

Office: (206) 462-5202

Cell: (206) 372-2021

Skype: Beep-I

# Чистка ковров



Качественная  
работа

Умеренные  
цены

Тел. (206) 595-8007 (253) 854-0478

К Вашим услугам предлагаю профессиональный способ  
чистки ковров, салонов автомобилей и мягкой мебели  
Мы обслуживаем все города Большого Сиэтла



# BELL-ANDERSON INSURANCE



Анна Тарасюк  
Страховой агент

**Это нормально, хотеть снизить стоимость своей страховки и в то же время не потерять желаемых покрытий и привилегий.**

Благодаря партнёрству с многочисленными страховыми компаниями, мы всегда можем предложить нашим клиентам лучшие цены на максимальные покрытия, будь то автомобиль, дом или бизнес.

Разрешите нам вам помочь...

- Уменьшить затраты
- Понять, что вы покупаете и зачем
- Оформить лучшее покрытие
- Добиться максимальных привилегий

Мы предоставляем вам профессиональную помощь и содействие в покупке того страхового пакета, который вам необходим, в любое подходящее для вас время, абсолютно бесплатно.

## 425.291.5212

600 SW 39TH ST, SUITE 200, RENTON, WA 98057

Toll Free 1.800.442.1281  
Fax 425.291.5112  
annat@bell-anderson.com  
www.bell-anderson.com

TRAVELERS

MetLife  
MetLife Auto & Home

Allied  
Insurance

THE  
HARTFORD

CNA

Encompass

PRIMO

PEMCO  
Insurance

PROGRESSIVE

Liberty  
Mutual

LIFEWISER  
HEALTH PLAN OF WASHINGTON

QBE

QBE

CINCINNATI  
INSURANCE COMPANY  
PHILADELPHIA  
INSURANCE COMPANY

Safeco Insurance

Group Health

# McCormick Law Offices

**Американский Адвокат**

155 108th AVE NE Suite 210 • Bellevue, WA 98004

## СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

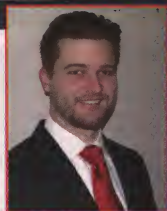
- Разводы без взаимного согласия (Contested Divorce)
- Разводы по взаимному согласию (Uncontested Divorce)
- Порядок уплаты алиментов (Child Support and Alimony)
- Модификация алиментов (Child Support Modification)
- Вопросы о месте проживания детей
- Изменение и установление родительских прав

## PROTECTION AND RESTRAINING ORDERS

- Domestic Violence
- Spousal Threats of Deportation
- Child Abuse
- Child Protective Services Abuse

## БАНКРОТСТВО И СНИЖЕНИЕ ДОЛГОВ

- Ликвидация и снижение долгов
- Рассрочка уплаты долгов



**Daniel  
McCormick**  
Attorney at Law

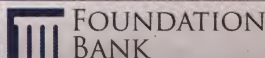
**(206) 484-0876**

(Russian line)

**(425) 238-5512**

(English line)

[www.McCormicklawoffices.com](http://www.McCormicklawoffices.com)



Where Business and Banking Connect

## БИЗНЕСУ – КОМФОРТНЫЙ БАНК



**Anastasia  
V. Gray**

Assistant Vice President,  
Portfolio Manager

- У Вас появились новые идеи для Вашего бизнеса?
- Вы планируете расширить свою деятельность?
- Стремитесь приобрести новую технику или оборудование?
- Определяетесь с покупкой объектов недвижимости, земельных участков?
- Необходимо пополнить оборотные средства?



Мы предлагаем кредиты вашему бизнесу в различных формах и удобные схемы погашения задолженности, которые учитывают особенности вашего бизнеса.

Свяжитесь с нами и персональный финансовый консультант Банка поможет вам в выборе финансовых программ на индивидуальных условиях.

1110 – 112th Ave NE, Suite 200, Bellevue, WA 98004

Tel: (425) 691-5012 Toll-free: (800) 603-3417

E-mail: [Anastasia.Gray@FoundationBank.com](mailto:Anastasia.Gray@FoundationBank.com)

[www.foundationbank.com](http://www.foundationbank.com)

FOUNDATION BANK IS NOW AN SBA APPROVED PREFERRED LENDER. CONTACT US TO LEARN MORE ABOUT OUR SBA PROGRAM.



Нью-Йорк – город, в котором переплелись и перемешались все существующие на земле культуры, все языки, все обычаи и религии. Запад, есть запад, Восток есть восток – писал не бывавший в Нью-Йорке Киплинг, которому, наверное, даже присниться не могло небольшое кафе, вывеска которого скромно сообщает по-английски, что это – кошерный суши-бар...

Только в Нью-Йорке мог родиться этот забавный анекдот: Знаете, почему евреи так любят ходить в китайские закуские? – Потому что они читают справа налево! В меню написано: Won Ton – \$10 (китайские пельмени в бульоне – 10 долларов) – а они читают: 015 – not now (один доллар – не сейчас)!

Процесс всего взаимовлияние разных культур наблюдать по тому, что едят ньюйоркцы и что считают они своим «национальным блюдом». Это в первую очередь итальянская пицца и байл (он же – бублик), разрезанный вдоль и промазанный чем-нибудь очень местным, типа кривиза. Ну да, русские бублики привезли на этот берег лет 200 назад российские евреи, и вот теперь заглядываем в Яндекс и узнаем, что где-то в сегодняшней России «фирма ООО «БЭЙГЛС» производит хлебобулочные изделия, не имеющие аналогов на российском рынке, под маркой «БЭЙГЛС» Нью-Йоркский», созданные по технологии, разработанной изобретателями «BAGELS» в США с оригинальными вкусовыми качествами!» А вот и еще одно «национальное американское блюдо» – белорусские кар-

# Юмор

## ДУ Ю СПИК ИДИШ? – ЙЕС, АИД!

тофелные драники. Помню, стала я на работе объяснять одному приятелю, выходя из Тринидада, как их готовить, он послушал-послушал и вдруг воскликнул: нет, это вовсе не русское блюдо, а американское, моя жена уже научилась его готовить! Это называется «латески»! Опять белорусские евреи всех нас опередили, – подумала я.

В Советском Союзе, помнится, даже кулинария была «национальной по содержанию», так что в апреле появились в булочных паскальные куличи под псевдонимом «кис: весенний», а халд студио религиозных прелюдий и субботних трапез. Поэт Николай Глазков писал:

Почему должны мы, москвичи,  
Следовать словесам англосаксов:  
Называть свои же куличи  
Кексами, весенним и славянским?



Почему-то русский наш кулич  
Исчезает из обихода...

Разве запрещает его Ильич?  
В октябре семнадцатого года?

Обычай этот сохранился и в сегодняшней России, хотя нынче это уже не может не смешить: недаром рассказ о том, как на полке супермаркета мацу обнесли ценником «плетенки карамельные», попал на сайт [www.anekdot.ru/](http://www.anekdot.ru/)

В Нью-Йорке, напротив, никому не приходится в голову переименовать ло-

мейн в китайскую лапшу, а блины – в русские пельмени. Поэтому общаются не только меню, но и язык, и, соответственно, вся культура...

Язык ньюйоркцев – особый. Наверное, самая понятная аналогия – это одесский говор, где к русскому приешаны не только украинский и идиш, но и множество словечек из других языков, морские термины и «блатная музыка». Вот такой в Нью-Йорке английский. Реальная сцена из нью-йоркской жизни. Маленькая мастерская, где чинят труборезики, красномаселители и прочее оборудование: нет, Home Depot и подобных ему фирм. Один рабочий тащит по узкому проходу что-то большое и негабаритное, другой стоит к нему спиной и вот-вот получит пощечину спины каким-нибудь углом этой бандажи.

— Hey! Watch your toehes!  
(побереги выступающие части тела) – кричит ему его товарищ.

— Watch your language, you potzl  
(сведи за языком, дружище) – незлобиво отговаривает второй.

Оба не вполне литературные словечки – тохес и поц – влетаются в английский речь естественно и органично. Остается добавить, что один из работяг – чернокожий, а второй – китэец...

Вот так легко и естественно рождается настоящий нью-йоркский эсперанто!

Ирина Акс  
Нью-Йорк

# Taste of Europe

Tel. (253) 852-7737 Fax (253) 850-1183



NEW

Книги / CD

NEW

Кафе

NEW

Deli

и любимые продукты

24225 104 Ave SE Kent, WA 98030



Разработка оригинального дизайна сайтов, создание индивидуального макета в соответствии с пожеланиями клиента.

Создание сайтов, в том числе создание интернет-магазинов, промо-сайтов, создание порталов, корпоративных сайтов и сайтов-визиток.

Техническая поддержка сайтов.

[www.innawebdesign.com](http://www.innawebdesign.com)

Звоните: (425) 233-45-37

Пишите: [inna\\_kc2000@yahoo.com](mailto:inna_kc2000@yahoo.com)

Инна Игнатьева



Если ваши дети попали в проблему **зависимости:**

**наркотики**

**алкоголь**

**азартные игры**

**Знайτε, Выход есть и Надежда не потеряна!**

**Центр восстановления  
"Исход"**

Телефоны для консультаций:

(253) 569-4588 (916) 601-5258

**WWW.EXODUSUS.ORG**



Licensed Mental Health Counselor

## Marriage and Family Therapist

**Лана Полингер**

Дипломированный психотерапевт

- Депрессии
- Неврозы
- Эмоциональные нарушения
- Навязчивые состояния
- Проблемы в семейных отношениях и воспитании детей

Принимаются страховки:  
Regence Blue Shield, Premiera Blue Cross, Group Health,  
First Choice, Aetna, Cigna and other Ins. Carriers

**Tel. (425) 649-1177**

Адрес: 14205 SE 36th St, Suite 131 Bellevue, WA 98006

## Свадебные платья the dress of your dreams...



Ну вот, свершилось - Вы получили предложение руки и сердца. В душе нескрываемая радость, в глазах счастливый блеск. Смело начинайте с мечтаний каждой девушки - выбором свадебного платья.

Наша цель предложить не просто свадебные платья коллекции 2013-2014 годов, по доступным ценам, а элегантность, ослепительность, скромность и обязательно неповторимость!

ВОЗМОЖЕН  
RENT

ПРОДАЕМ  
ШУБКИ

Таня **(206) 931-1659**

## JOBS FOR SALE FOR RENT SERVICES

**БЛАНК ЗАКАЗА НА СТР. 94**

(425) 614-1700 • info@perspectiveus.com

## Clearvue Vision Center



CLEARVUE VISION CENTER

**Alexandra Gelt**

15 лет практики в США



**РУССКОГОВОРЯЩИЙ  
ГЛАЗНОЙ ВРАЧ**

**Мы проводим квалифицированную,  
тщательную проверку глаз у детей и взрослых**

- Инфекционные заболевания глаз
- Проверка глаз у больных диабетом
- Лечение сухости глаз
- Диагностика и лечение глаукомы
- Диагностика катаракты
- Проверка аллергии глаз
- Консультация по рефракционной, лазерной операции и послеоперационная проверка глаз
- Контактные линзы
- Очки разных дизайнеров, включая современные солнцезащитные очки

Принимаем основные  
виды страховок

**Тел. 425. 251. 9200**  
РАБОТАЕМ И ПО СУББОТАМ



Address:  
8009 S. 180th Street # 104  
Kent, WA 98032  
(напротив магазина IKEA)

**\$40 СКИДКА**  
НА ГЛАЗНОЙ ЭКЗАМЕН ИЛИ  
ПОКУПКУ ОЧКОВ/ЛИНЗ  
купон не работает со страховкой



prodesion | denmark





## Skyline Properties Petr

**Borishkevich**

Cell (253) 218-9014

E-mail: seattle150@yahoo.com



I have big experience with selling and buying houses.  
Professional in Short sale.



Auburn \$208,000



Auburn \$220,000



Federal Way \$116,000



Federal Way \$235,000



Fife \$199,950



Kent \$145,000



Kent \$230,000



Kent \$250,000



Puyallup \$199,000

## Energy Solution Heating and Cooling Inc

- Gas Furnaces
- Air Conditioning
- Air Cleaners
- Water Heaters
- Gas Fireplace Inserts
- Heat Pumps

### • Custom Sheet Metal Work

Экономичные установки,  
которые помогут сэкономить  
ваши счета за газ до 30%

**Super Sale**  
Best Heating  
Products

[www.gasbrynt.com](http://www.gasbrynt.com)

**Качество**  
гарантируем

Принимаем Visa, MC, Amex, поможем с финансированием.

**Cell. (425) 773-1309 • (425) 742-3986**

Licensed • Bonded • Insured



**HYBRIDHEAT.**



Furnace

**BRYANT  
BONUS  
\$550**

## ИММИГРАЦИОННАЯ СЛУЖБА "РУССКИЙ ДОМ" ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ РУССКО-ГОВОРЯЩЕГО АДВОКАТА **РЕГИНА ЯКОБСОН** -ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ

**СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГРАНИЧНОГО ПАСПОРТА (travel document)**

1. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ СТАТУС PAROLE, ASYLEE НА ГРИН КАРТУ I-485/ И ГРАЖДАНСТВО /M400 /ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НИЗКИМ ДОХОДОМ /FEE waiver/
2. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ ДЛЯ ГРАЖДАН США С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ДЕТЬМИ
3. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО, ПОМОГАЕМ ОФОРМЛЯТЬ ГРАЖДАНСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЫТОВЫМИ ИЛИ КРИМИНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.
4. ВИЗЫ ДЛЯ НЕВЕСТ / ЖЕНИХОВ (возможны только для граждан США). K1.
5. ПРЕДЛАГАЕМ ПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ ИММИГРАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

**NEW**

- Многократная виза в Россию в Американский паспорт на 3 года, а также визы в Россию на 1-3-6-12 месяцев в Американский паспорт и Travel документ.

**ВИЗА В УКРАИНУ, БЕЛАРУСЬ, УЗБЕКИСТАН, ТАДЖИКИСТАН, КИРГИЗСТАН**

ВСЕМ, КТО НЕ ИМЕЕТ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА И НЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА В США, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ РАЗРЕШАЮТ ВАМ ЕЗДИТЬ ПО ТЕРРИТОРИИ В ТЕЧЕНИИ 1 ГОДА,  
А ТАКЖЕ В СТРАНАХ СНГ.

PASSPORT



**Tel. (916) 446-3341**

331 J St. # 200 Sacramento, CA 95814

## VIKO Landscaping

Experienced • Licensed • Bonded • Insured

### Мы делаем

- Patio and walk ways (из бетона, кирпича или натурального камня)
- Стенки из камня или блоков
- Planters из дерева, кирпича, блоков или прессованного камня)
- Речки, водопады, песочницы, заборы любого типа
- Осушаем мокрые участки, дренажные и поливные системы, освещение
- Кладем новую или меняем старую траву, обрезаем деревья, посыпаем барком, новой землей
- и многое другое



**Гарантируем качество и умеренные цены**

Звонить Николаю Cell: (425) 922-7101

Звонить Виктору Cell: (253) 332-1377

E-mail: vikoland@msn.com



# SCHREIB

INSURANCE GROUP

Providing direction for all your insurance needs.

**LOOKING FOR A HEALTHCARE  
QUOTE OR LOWER RATE ON YOUR  
AUTO INSURANCE? I CAN HELP!**



"I'll shop your rate with multiple top carriers to find you the best value for your money! We offer great rates on Auto, Home, Life and Health insurance.

**Just call (253) 365-6466**

or a quick quote  
or email me at

[Jason@schreibinsurance.com](mailto:Jason@schreibinsurance.com)

[www.schreibinsurance.com](http://www.schreibinsurance.com)

**PROGRESSIVE**

**DAIRYLAND  
AUTO**



**SafeCo  
Insurance**

## Художественная школа

**Объявляет набор учеников**

**с 6 лет и выше**

Художник с 20-ти летним стажем

Есть классы для взрослых

Удобное расположение

**Принимаем заказы на картины:  
Портреты, пейзажи, натюрморты.**

Производится  
реставрация картин  
и делаются  
рекламные щиты

**(425) 443-7397 Вячеслав**

## TENDER ROCK COUNSELING CENTER

Bellevue (район Factoria)

- Психотерапия
- Психоанализ
- Социальная Адаптация

**Екатерина Вискова, LMHC**

Высококвалифицированный  
психолог-психотерапевт

Образование:

МГУ: MS-Отделение Психологии; психологии;

MA - Counseling Psychology, Seattle

**ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ:**

- Депрессий, Неврозов,
- Эмоциональных нарушений, Навязчивых состояний

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:**

- проблемы в семейных отношениях и воспитании детей
- проблемы межличностных и социальных связей
- проблемы, связанные с ассимиляцией
- проблемы прохождения возрастных этапов

**Психоаналитическое тестирование:**

- Psychological Assessment Report for immigration cases
- Parenting Evaluation

**Therapeutic Supervised Visitations**

**Принимаются медицинские**

**страховки, возможен гибкий график оплаты**

Тел. **425-533-7202**

**425-449-8851**

ext. 105 - office/receptionist

Адрес: 12826 SE 40th Lane,

Suite 100, Bellevue, WA 98006

## Косметический салон

**"Elena's Skin Care"**

424 102 Ave SE #101 Bellevue, WA 98004



- Европейские методы очистки кожи, массаж лица и шеи, мультивитаминные и грязевые маски.
- Нехирургические процедуры по устранению и лечению поврежденной структуры кожи: морщин, пигментных пятен любой этиологии, рубцов после прыщей, шрамов.
- Различные виды пилинга: микрокристаллический, химико-биологический, микрошлифовка.
- Омолаживающие процедуры.
- Лечение угревой сыпи.
- Body Wraps: лечение натуральными водорослями, минералами и солями из Мертвого моря (снижение веса, устранение целлюлита, "пористой", "апельсиново-подобной" кожи, удаление токсинов и вредных веществ из организма, делающее кожу упругой и гладкой).
- Чистка ушей (снижение давления, головокружения, головных болей, звона ушей)
- Удаление волос на лице и теле.
- Дизайн бровей.
- Покраска бровей и ресниц.
- Химическая завивка ресниц.
- Профессиональный макияж.

**(425) 772-9688 Елена**



# Stepman Woodworks, LLC

Home Improvements & Renovations

- Cabinets (install, refinishing, refacing)
- Carpentry (stairs, moldings)
- Windows replacements
- Doors
- Painting interior/exterior
- Tile
- Decks
- Fence
- Supply stairs parts and millwork

Подготовим дом к продаже  
С нами Вы продадите  
дом быстро и выгодно  
Free estimates & advice

Licensed • Bonded • Insured

425-238-5676

центры реабилитации и круглосуточного  
ухода за больными людьми

“Ольгино”



## В нашем центре:

- Медицинское обслуживание
- Приготовление пищи в посуде "Zepter"
- Отдельные комнаты (возможен личный телефон/интернет)
- 4 Программы русского ТВ
- Принимаются люди для временного проживания или на реабилитацию сроком от 1 месяца и больше

Опыт работы более 20 лет

Требуются сотрудники  
(206) 399-3939



Email: [Olgin@Olgin.com](mailto:Olgin@Olgin.com)

Website: [www.olgin.com](http://www.olgin.com)

## ДЕТСКИЙ САД



Телефоны:

(206) 778-4635

Лариса

(425) 442-7865

Работаем 24 часа в сутки, 7 дней в неделю

- Большой опыт работы с детьми
- Добродетельное и ответственное отношение к ребенку
- Отличные отзывы родителей
- Полноценное домашнее питание
- Основы общего развития
- Занятия
- Игры на свежем воздухе
- Низкие цены

Удобное  
расположение  
рядом с exit 7  
405 highway

E-mail: [pmo.1410@yahoo.com](mailto:pmo.1410@yahoo.com)  
Renton, WA 98056



**zepter**  
INTERNATIONAL

Это здоровье, престиж,  
красота



Уникальная, высококачественная  
посуда Zepter:

- обеспечивает здоровое питание
- сохраняет витамины и минералы
- снижает риск заболеваний
- снижает уровень холестерина
- понижает кровяное давление
- сокращает время приготовления пищи
- уменьшает расход энергоносителя



Возможен гибкий план оплаты



Zepter - не только посуда...  
дополнительная информация:

(425) 485-4418



**Финансирование Недвижимости**  
**Дома • Condo • Бизнесы • Земля**

- **Conventional**
- **FHA**
- **HARP**
- **Home Path**
- **Jumbo**
- **Manufactured Home**
- **Low Down Payment Loans**

**MG Financial Solutions, LLC**

E-mail: ggimov@comcast.net



**Mapa**  
Mortgage Broker  
Lic# 171283  
LO Lic# 126804

**Звоните сегодня: (206) 992-3657**

**Лицензированный Детский сад  
и подготовительная группа**



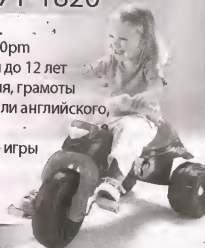
(206) 235-3491 Larisa  
(425) 271-1820

- Индивидуальный подход
- 5 дней в неделю с 6.00am - 6.00pm
- Принимаем детей с рождения до 12 лет
- Обучаем основам счета, чтения, грамоты
- Ежедневные уроки русского или английского, рисования и труда
- Интересные развлекательные игры
- 5-разовое питание
- DSHS - OK

**Мы ждем Ваших детей**

**18543 114th Ave SE  
Renton, WA 98055**

(Petrovitsky / Fred Meyer location)



615 C Street SW  
Auburn, WA 98001

**MD MARVEL®**  
Food & Deli

*European  
Goods,  
Produce,  
Bread, & Our  
Special Deli*



Приглашаем Вас посетить наш магазин и убедиться в большом выборе европейских продуктов и российских деликатесов.

Наши низкие цены придадут Вам праздничное настроение и помогут украсить Ваш стол.

**253. 887. 8181**

Пон. - Субб., 9am - 9pm

**MonetaExpress CashOnInternet**

**ДЕНЕЖНЫЕ ПЕРЕВОДЫ**

**С НАМИ ВСЕГДА ВЫГОДНО И УДОБНО!**

**НОВЫЕ УСЛУГИ!**

**- Перевод на любую банковскую карту.  
Получение в течение 15 минут!**

**- Перевод на любой банковский счет в Европе. Любая сумма \$10!**

**WWW.MONETAEXPRESS.COM**

6100 219th St. SW 4th floor, suite 480

Mountlake Terrace, WA 98043

(REGUS Center, 4-й этаж)

**Звоните: (206) 632-7588**

# КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

В холодильнике мы обычно кладем припасы, которые предполагаем хранить длительный срок — хотя бы пару дней... Понятно, что мясо, колбаса, яйца, сыр, масло, молоко, творог место именно там. Однако существуют пищевые продукты, которым низкие температуры категорически противопоказаны. Увы, не все об этом знают. О каких же продуктах идет речь?

**Хлеб.** Многие держат его именно в холодильнике, надеясь, что так он дольше не зачерствеет. Может, и не зачерствеет, но точно впитает из холодильника все запахи, а если там слишком влажно, то на нем появится плесень... Хлеб должен храниться при комнатной температуре и не более четырех дней. Если вы понимаете, что не съедите большую булку или буханку за этот срок, лучше отрезать от нее кусок, а остальное убрать в морозилку, но не в обычное холодильное отделение. Так хлеб будет сохраннее.

**Кофе.** Как ни странно, многие обожают хранить в холодильнике и кофе. Но этого делать ни в коем случае нельзя! Во-первых, низкая температура негативно влияет на качество и вкус кофе, а во-вторых, остальные продукты могут пропитаться кофейным ароматом, что не всегда кстати.

**Картофель** тоже нельзя хранить в холодильнике. Дело в том, что при температуре от +7 и ниже картофельный крахмал превращается в сахар. В результате консистенция и вкусовые качества картошки изменяются не в

лучь, а в худшую. Лук в холодильнике просто сгниет из-за сырости и недостаточной циркуляции воздуха. Хранить его лучше в прохладном месте, но не в темноте, так как на свету меняется его вкус. Не стоит держать лук рядом с картошкой, поскольку влага и газы, которые выделяет картофель, способствуют быстрому гниению.

Чеснок можно не выносить холода.

Его можно в течение двух-трех месяцев хранить в любом сухом месте. Однако необходимо обеспечить вентиляцию, которая поможет чесноку не сгнить. Сейчас в продаже есть специальные емкости с дырочками для хранения чеснока.

**Острые соусы.** Считается, что все острые соусы и приправы обязательно следует хранить в холодильнике. Между тем,

сахар, соль и уксус, которые обычно входят в состав соусов, являются прекрасными консервантами. Такой соус может до трех лет простоять, например, в кладовке. Да и вкусовые качества соусов низкие температуры не улучшат.

Если вы сомневаетесь, можно ли хранить какой-нибудь продукт в холодильнике, посмотрите, что написано на упаковке. Там обычно указаны условия хранения. Например, вафельный торт может три месяца храниться при комнатной температуре. А вот торт с кремом лучше хранить в холодильнике, и не более суток...



лучшую сторону. Лучше всего положить картошку в бумажный пакет и поместить его в кладовку или погреб.

Помидоры тоже часто кладут в холодильник, опасаясь, что они испортятся и сгниют. На самом деле при хранении в холодильнике вкус помидоров меняется к худшему. Эти овощи любят тепло, поэтому держать их следует в условиях комнатной температуры, при этом оберегая от воздействия прямых солнечных лучей. То есть можно класть их на стол или в бумажный пакет, но никак не на подоконник, где на них будет светить солнышко.

Не все продукты можно замораживать. Так, колбаса или ветчина при заморозке теряют свои вкусовые качества. Конечно, они остаются съедобными, но это будет уже не то... Сыр вообще замораживать нельзя. Если вам нужно, чтобы продукты не портились, установите в холодильнике более низкую температуру или приобретите холодильник с так называемым «нулевым» отделением — оно не морозит продукты, но надолго сохраняет их свежими при нулевой температуре.

Можно замораживать фрукты и ягоды или нарезанные овощи, если они начинают портиться или их слишком много, чтобы съесть в ближайшее время. Но по вкусу размороженные фрукты и овощи будут отличаться от свежих. Они больше подходят для варенья, компота, борща или жарки, чем для употребления в пищу в «натуральном» виде.

Есть также продукты, которые хранить можно только в морозильной камере. Например, мясо или рыбу можно держать в холодильной камере только, если в самое ближайшее время вы собираетесь это приготовить и съесть. Если нет, отправьте их в морозилку. Также в большинстве случаев исключительно в морозильной камере должны храниться пельмени и различные полуфабрикаты. Если вы сомневаетесь, отьте же — внимательно прочтите инструкцию: там описано не только, как готовить тот или иной продукт, но и как его хранить!

## Pro Y Construction Service

Licensed • Bonded • Insured



- Hardwood floor and tile
- Painting (interior & exterior)
- Door and window installation
- Siding
- Drywall
- Complete kitchen & bathroom remodeling
- Plumbing
- Deck and fence installation
- Electrical
- Millwork

We will solve all your remodeling needs

(425) 241-4603 Cell Yuriy  
yuriych@hotmail.com

20

лет работы  
в Америке

## New Construction & Remodeling

ROOFING  
ДЕЛАЕМ  
КРЫШИ

СРОКИ И КАЧЕСТВО  
ГАРАНТИРУЕМ





# ПРАВИЛА МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ

Как известно, ради ребенка мать сделает все: «кони на скаку оставит, в горящую избу войдет» — да что там кони-избы, саму жизнь отдаст любимого чада ради.

Но что вообще значит это коллективно-бессознательное «ради», приходящее в жизнь женщины сразу же по исполнению архетипичного «ради»? В наши времена противоречивые идеологические спекуляции разобьются с этим ой, как непросто.



Ради ребенка нужно бросить любимую работу, забыть о личной жизни и поселиться в глухой деревне, где энтропия, — иначе ребенок зачахнет от стрессов и материнского невнимания.

Ради ребенка надо не бросать любимую работу, пережить новый медовый месяц с мужем плюс завести любовника, а кроме того, тусоваться по клубам с друзьями — иначе ребенок зачахнет от избыточной материнской любви.

И это — лишь полюсы современных научных и квазинаучных мнений о правильном материнстве. А между полюсами — земной шар и еще маленькая тележка альтернативных методов, каждая из которых, как истина в последней инстанции, беззапелательно диспутует растерянной мамаше, что именно ей нужно делать (или не делать) ради ребенка.

Кроме того, идиому «ради ребенка» непременно нагружают будущим.

Приним «ради ребенка» и его будущего матери обязательно придется принести в жертву настоящему. Потому что будущее — это всегда важно и очень серьезно, а настоящее — сплошные пустыни и одно только легкомыслие.

Валиться в кровати и смотреть кино в обнимку с пылительной дочуркой? А ты забыла, что она все еще не выучила буквы?



Как ее примут в школу?! Уехать на полгод в Индию вместе со второклассницей? Но она же потом не наверстает программу!

Развлекшись шопингом в компании выписки? А дополнительные занятия по математике? Ей ведь сдавать ЕГЭ!

Спорю нет, буквы, программы, тесты, экзамены, равно как и все прочие курсы-дипломы-диссертации, — это действительно серьезно и важно, а думать наперед матери было свойственно еще во времена мамонтов. Да речь не о том. Как часто будущие горизонты подменяют нам живую реальность! И в погоне за будущим ради ребенка мы упускаем свое настоящее, что вовсе не в интересах ребенка. Потому что дети не существуют сами по себе, и в их интересах — разделять интересы матери, чтобы жить ярко, весело и здорово.

Грань между недооценкой и переоценкой совместного «здесь и сейчас» тонка как лезвие бритвы, и немногим матерям удается балансировать, сохраняя равновесие приоритетов.

Чаще побеждает будущее. То есть его фантом. Тогда же начинают близкие теснить — мать и дитя — стремительно расходятся по экспоненте, в системе их общих интересов наступает хаос, а по парадоксальным законам жизни то самое светлое будущее оказывается непредсказуемым.

Ведь жизнь, увы, не компьютерная программа, з если кто то всем этим и управляет, то он игнорирует наше настоящее в будущем по какому-то только ему одному ведомому методу исчисления.

Потому если и есть какое-то непреложное правило материнской любви, то только в настоящем любя оно и заключается: в благодарности за то, что есть, в умении наслаждаться совместными моментами, в проживании каждого дня, в естественном развитии без свершений или суперзадач. И потому и не в симках наставляю на буквы, когда моя почти уже пятилетняя дочь вопит при виде доски и мела и гневно разбрасывает учебные карточки со словами. Да, она все еще не выучила буквы. Ну и что? У нас впереди целый

год. Мы не опоздаем в наше школьное будущее.

А сейчас я беру фотоаппарат, и лицо ребенка моментально озаряет улыбка. Мама-фотограф, дочка-модель. Наша любимая игра. Моя страсть к фотографии и ее любовь к позированию.

Она позироват рядом с обеденным столом. Нет, это вчера он был просто обеденным столом. Но сегодня с утра нам надлежит его унылая монохромная поверхность. Лист наждачной бумаги в помощь маме — и брочки превращаются в шпатель, то есть, дерево столешницы становится чистым полотном вполне музейного формата. Дальше в ход идет мысленная пастель и фантазия.

— Я бы хотела, чтобы здесь было французское кафе, и люди на открытой террасе пили капучино и лимонады... — начинаю я ментальнот.

— А еще пригласит катя! — продолжает Софи, зажав в кулачке голубой грифель.

— Киф? А что он здесь будет делать? — Мама, у него же на даче оекава нет лимонада, и он тоже хочет попить тут вместе со всеми.

Через полчаса на столе светит солнце, растут цветы и деревья, летают бабочки вперемешку с самолетами, кит сидит за столиком на террасе кафе, ничуть не смущая остальных заснеженных, а напротив кафе — двухэтажный дом, и из окошка на втором этаже выглядывает симпатичная фигура.

— Софи, это ты?

— Нет, мама, это ты!

— А где же ты?

— А вот я, — дочка показывает на разнотравный изгород на первом этаже, — это я сплю под одеялом, поэтому меня не видно!

Пару флаконов акрилового лака, чтобы зафиксировать краски — и вуаля! — стол-картина готов к использованию. Теперь можно и пообедать в приятной компании. А для чего еще, вы думали, творят настоящие художники? Такая жизнь. Маминя жизнь в интересах ребенка. Наше обилие настоящее счастье.

Лариса Осипенко

## “Счастливые женщины”

Женский клуб

Мы предоставляем услуги:



- Помощь по дому, приготовление еды, уборка дома, помощь в саду, стирка и глажка белья и др...
- Присмотр за детьми (baby sitting) любого возраста, на часть дня, вечернее время или на полный день.



Все вопросы по телефону

**(425) 208-6383** или

E-mail: [katya.ponomareva@yahoo.com](mailto:katya.ponomareva@yahoo.com)



# СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Недавно китайские генетики установили, что проживаете вы дольше ста лет или нет, всего на 25% зависит от вашей наследственности. Остальные 75% — результат вашего образа жизни, психоэмоционального равновесия, устойчивости к стрессам и экологии. Получается, что большую часть факторов мы можем регулировать сами! Что же продлевает нам жизнь?

## Молодильные яблоки

Британские ученые из Института исследования пищи обнаружили, что регулярное употребление яблок продлевает молодость. Они выделили из этих плодов эликатин — вещество, схожее с полифенолами зеленого чая. Оно возвращает эластичность стенкам кровеносных сосудов, в результате улучшается работа сердца и циркуляция крови, повышается иммунитет.

ями или 30 минут энергичной прогулки снижают уровень плохого холестерина на 4 мг на декалитр.



## Горький шоколад

Европейские дерматологи провели исследование и установили, что несколько долек горького шоколада, съедаемых ежедневно, предотвращают появление морщин и снижают риск заболевания раком кожи. Причина, по всей видимости, в полезных веществах флавоноидах, которые содержатся в какао-бобах. Необходимая концентрация флавоноидов имеется именно в горьком шоколаде, где какао более 70%. Напомним, что еще раньше итальянские ученые установили, что 2-3 дольки горького шоколада ежедневно помогают снять воспаления при заболеваниях кровеносной системы. А их британские коллеги нашли, что ежедневный прием такого шоколада улучшает память и помогает бороться с хронической усталостью.

## Эфирные масла

Вещества-антиоксиданты защищают наши клетки от свободных радикалов, которые появляются в результате переработки всего, что в наш организм поступает. С возрастом свободные радикалы накапливаются и начинают разрушать все вокруг. Эффективными антиоксидантами могут быть, в том числе, эфирные масла, содержащиеся в пряностях.

## Секс и всепрощение

Американские исследователи имеют свой собственный взгляд на способы prolongации жизни. Во-первых, надо научиться прощать. Психологи посвятили несколько лет изучению причин, почему христиане живут дольше атеистов, и пришли к выводу: дело — в умении прощать обиды. Оно помогает верующим легче выходить из стресса. Вторым важным пунктом стал... секс. Во время занятия сексом в организме выделяются гормоны, подавляющие чувство одиночества и помогающие справиться со стрессом.

## Физическая активность

Оказалось, что каждый час занятий умеренными физическими упражнениями

## Натуральный кофе

Регулярное употребление кофе — хорошая профилактика рака предстательной железы. Врачи из Гарвардского медицинского колледжа установили, что у мужчин, ежедневно пьющих кофе, опухоли простаты встречаются примерно на 60% реже. Напомним, что рак предстательной железы — вторая по частоте причина смертей от онкологии в мире. А данные о вреде кофе для сердца давно опровергнуты.

сейчас натуральный кофе в умеренных количествах кардиологи разрешают даже гипертоникам.

## Полноценный сон

Спите дольше! Если женщина спит менее 8 часов в сутки, повышается риск развития у нее заболеваний сердца, говорят ученые из британских университетов Баррика и Университет Колледж. Причина в том, что регулярный недосып ведет к увеличению в крови женщины высокотоксичного белка, который и вызывает сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, у женщин, спящих менее 8 часов в сутки, повышается содержание в крови белила, который провоцирует воспалительные процессы.

## Поздние роды

Рождение ребенка после 40 лет... может женщинам жить дольше, утверждают американские ученые из Университета Кью. Они изучили исторические документы о 400 000 жителей Квебека в XVII-XVIII веках и демографические и медицинские данные более чем 150 000 наших современников. Выяснилось, что те мамы, кто откладывал свой материнство в возрасте 40-50 лет, прожили дольше тех, кто на это не решился. Ученые считают, что хорошая репродуктивная функция организма указывает на его жизнеспособность и долголетие.

Medportal

Как известно, именно с повышением плохого холестерина связано развитие атеросклероза сосудов, ишемической болезни сердца, коронарной болезни сердца и инфаркта миокарда.

## Умная жена

У мужчин есть более простой способ продлить себе жизнь, считают шведские исследователи. Они обнаружили, что продолжительность жизни мужей напрямую зависит от... ума, образованности и интеллекта их жен. Ученые предполагают, что причина в том, что именно женщины в семье занимается домом, бытом и питанием. Соответственно умная и образованная женщина выбирает полезные продукты и блюда, здоровые хобби для себя и своего супруга, отучает его от вредных привычек вроде пристрастия к алкоголю и курению.

## Жизнь в движении

Для здоровья и долголетия неважно, сколько вы весите, — важно, сколько вы двигаетесь! Это сексационное заявление сделали ученые из Южной Каролины. Оказалось, что дольше других живут и лучше себя чувствуют те, кто много времени в течение дня проводит в движении. Имеется в виду не столько фитнес, сколько работа по дому и огоро, прогулки с внуками и домашними животными, походы за покупками.

## GRAND OPENING

### Little European Cafe

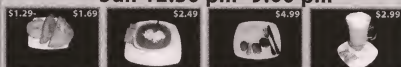
3612 Center Street Suite D

Tacoma WA 98409

253.212.3434

Mon-Sat 12:00 pm - 9:00 pm

Sun 12:30 pm - 9:00 pm



## GRAND OPENING

### Little European Cafe

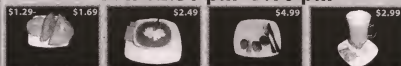
3612 Center Street Suite D

Tacoma WA 98409

253-212-3434

Mon-Sat 12:00 pm - 9:00 pm

Sun 12:30 pm - 9:00 pm



# ПОСОБИЯ ПО ИНВАЛИДНОСТИ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ВЕЛФЭРА

В последние три десятилетия Америку наводили праздные инвалиды — незирая на прогресс медицины и на законы, запрещающие дискриминировать инвалидов при приеме на работу. По состоянию на конец 2013 года федеральные пособия по нетрудоспособности получало рекордное число американцев: 10 998 265 человек — это больше, чем все население Греции. Средний размер пособия по инвалидности тоже достиг рекордного показателя: 1146,43 доллара в месяц. Возросли до рекордного уровня и размеры пособий для супругов и детей инвалидов: соответственно 308,13 и 341,42 доллара в месяц. Ныне федеральное правительство тратит больше денег на содержание инвалидов и их семей, чем на пособия по бедности (велфэр) и продовольственную помощь нуждающимся (хотя восемь лет назад, чтобы не травмировать психику их получателей, фудстампы были стыдливо переименованы во «Вспомогательную программу повышения питательности») вместе взятые.

Откуда вдруг такое катастрофическое ослабление здоровья американцев? Ведь раньше и опасных работ было вроде бы побольше, и уровень риска на них был выше, и законы об охране труда были куда мягче... Тем не менее, никогда в стране не было такого числа инвалидов. В прошлом году корреспондент Национального общественного радио (NPR) Хана Йойфе-Уолт провела журналистское расследование, и вот что она установила. Громадное число инвалидов не работает. Кто-то из них, бесспорно, не может зарабатывать на жизнь по состоянию здоровья, но про многих других этого нельзя безапелляционно утверждать. Строго медицинское диагнозы нетрудоспособности не существует, суждения о том, может ли человек работать или нет, в значительной степени субъективны. Диабет, гипертония, радикулит, психическая неполноценность — таковы наиболее популярные основания для вынесения суждения о нетрудоспособности. Но все эти недуги настолько широко распространены, что решение врача или судьи о предоставлении нетрудоспособности по многим случаям продиктовано интуицией или просто субъективным мнением.

Журналистка была поражена, узнав, что некий врач из Северной Каролины, когда к нему обращаются за справкой о нетрудоспособности ввиду хронических болей, неизменно спрашивает страдальца, каков его уровень образования. Какое это имеет отношение к способности человека трудом зарабатывать на жизнь? Самое прямое, отвечает любознательный врач. Люди без образования могут и не мечтать о сидячей конторской работе, их удел — физический труд, в силу чего они должны удовлетворять гораздо более жестким критериям здоровья, чем те, кто может найти сидячую работу — перебирать бумажки. То есть человек с радикулитом, имеющий высшее образование, трудоспособен, а радикулитик без образования вполне может считаться инвалидом, потому что он не в состоянии выносить физические нагрузки, а на более легкую работу ему рассчитывать не приходится. Хана Йойфе-Уолт приво-

дя старением рабочей силы: чем старше человек, тем выше вероятность того, что у него могут быть проблемы со здоровьем. Но в то же время инвалидность превращается в скрытую разновидность велфэра для людей, не имеющих образования или востребованной квалификации. Причем следует учесть, что пособия по нетрудоспособности — особая привлекательная разновидность велфэра с точки зрения бюрократии, заинтересованной в том, чтобы сделать хорошую мину при плохой игре: получатели пособий по инвалидности не учитываются в статистике безработицы и, стало быть, не портят картины при оценке ситуации на рынке труда.



дит историю некоего Скотта Бердсола из маленького города в штате Вашингтон, с которым она познакомилась в бытность своею репортером в Сиэтле. В свое время практически все жители этого городка трудился на местном заводе. Но в один прекрасный день завод закрылся, работы не стало, наступили тяжелые времена. Отчаявшись найти заработок, Скотт, которому было уже 56 лет, стал ходить на семинары, где толстые горемыки, как он, прославлялись насчет возможности пере-квалификации, учебной и т.д. На одном из семинаров ему попался знакомый инструктор. Улучив момент, когда вокруг никого не было, он сказал Скотту: «Ты попустишь тридцать верев. Сколько бы ты ни учился, никто не возьмет тебя на работу. Вот что я тебе скажу: постарайся выжать максимум возможного из этой программы социального защиты, а о работе можешь даже не мечтать».

«Он был самый дельный совет, который я когда-либо получал», рассказывает Скотт. Он проассерпировал и знакомых и узнал, что многие, оказавшиеся в таком же положении, как он, стараются получить инвалидность. Скотт вспомнил, что несколько лет назад он перенес операцию на открытом сердце, и решил ею воспользоваться. Он подал на инвалидность и его проблема была решена: с тех пор он живет на пособие по нетрудоспособности и в ус не дует.

Отчасти рост инвалидности объясняет-

«Нетрудоспособных» фактически прячут на пособиях, чтобы приукрасить картину занятости.

Личин, получающих инвалидный статус, выплачивают пособие в размере немногим менее 14 000 долларов в год. Не бог знает, какие деньги, но жить все таки можно, причем лучше, чем на трудовой заработок по минимальной ставке — это где-то 15 000 долларов, но без медицинских страховки, в то время как инвалиды независимо от возраста автоматически записываются в систему «Медикер». При этом пособие по инвалидности выплачивается фактически пожизненно — по статистике лишь 1% инвалидов снимаются с пособий и возвращаются на рынок труда. Это значит, что, лица, получившие инвалидность, практически навсегда обрекают себя пусть на скудное, но зато гарантированное существование.

Однако этой категорией лиц проблема инвалидности только не исчерпывается. За последние 30 лет в семь раз (sic!) возросла численность детей, получающих пособие по программе SSI, предназначенной для оказания финансовой поддержки детям и взрослым, которые сочетают материальную несостоятельность с нетрудоспособностью. Взрослый, подающий на инвалидность, теоретически должен доказать свою неспособность функционировать в рабочей среде. Что же касается детей, инвалидность в их случае определяется как любое состояние, которое препятствует успешной учебе. Две трети

детей, получающих пособие по инвалидности, признаны таковыми по причине психической или интеллектуальной неполноценности, выражающейся в отставании от сверстников по успеваемости.

Многие из этих детей вполне могли бы справиться с учебной нагрузкой, и, несомненно, их матери (отцов в таких случаях практически никогда не бывает) втайне мечтают об обеспеченном будущем для своих отпрысков — какая мать не хочет, чтобы ее ребенок добился успеха в жизни? Но мечтает она об этом только в глубине сердца, зато куда больше опасается, что ее мечта неожиданно собудется. Если лаче чания ребенок вдруг подтянется в учебе или найдёт приработок, его могут снять с пособия, а между тем причитающееся ему 700 долларов в месяц составляло основу семейного бюджета. Проще говоря, мать никак не может позволить своему отпрыску лишиться пособия, и он фактически обречен пожизненно прозябать на дне общества.

Идея федеральной программы помощи нетрудоспособным начала обсуждаться еще в 1930-х годах при президенте Франклин Рузвельте. Но даже в те годы находились люди, которые ясно видели опасность для общества, связанную с появлением целого класса иждивенцев. Нейл статистики из Управления социального обеспечения с тревогой писал, что многие люди, которые в силу обстоятельств годов-да не работали, могут воображать, будто они утратили трудоспособность, и будут претендовать на государственные пособия по инвалидности, в результате чего уровень расходов по программе превзойдет все возможные пределы. Первая федеральная программа помощи нетрудоспособным появился в 50-х годах, а десятилетие спустя президент Линдон Джонсон расширил ее в рамках программы построения Великого общества — т.е. того, что в Европе называется государством всеобщего благосостояния.

В 1996 году президент Билл Клинтон после яростного сопротивления был вынужден, под страхом поражения на выборах, подписать закон о реформе системы социальной защиты — велфэра, который ему буквально силой навязали республиканцы в Конгрессе во главе со спикером Палаты представителей Ньютом Гингричем. Реформа увеличала порозительным образом, списки получателей пособий по бедности резко сократились — где на 50%, где на 60%, а где даже на 80%. Однако, если при этом действие закона формально уныло укрепило положение с инвалидностью, картина кардинальным образом не изменилась.

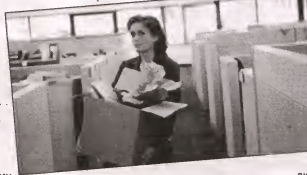
Реформа, с третьей раз с зубовым скриком подписанная Клинтоним, в частности, поощряла штаты делать все возможное, чтобы трудоустроить получателей велфэра и, тем самым, снижать расходы на их содержание обществом.



# ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ?

**«Вы уволены!»** Для многих людей эта фраза звучит как приговор. Обычное состояние после потери места работы — шок и паника, даже если сотрудник предвидел увольнение. Что уж говорить о случаях, когда данное «объявление» стало полной неожиданностью! Недаром психологи утверждают, что внезапная потеря работы наносит человеку серьезную травму, с которой может сравниться развод или потеря близкого человека...

По мнению управляющего партнера рекрутинговой компании SM Consulting Сергей Марченко, в первую очередь, увольнение — это повод задуматься. Даже если сейчас вас переполняют эмоции и вы считаете, что уволены несправедливо, критический самоанализ будет очень полезен. Он позволит не только не совершать ошибок, приведших к незапланированному увольнению в будущем, но и перевести ваше эмоциональное состояние из пассивной позиции жертвы происшествия в активную позицию охотника за новой работой!



## Отдых отдухи рознь

Как быстро стоит приступить к поиску новой работы? По мнению Захарова, это очень индивидуальный вопрос, однако, учитывая, что поиск работы может занять длительное время, лучше приступить к нему сразу же. В то же время, если есть дополнительные средства, можно позволить себе какое-то время отдухи.

Отдых отдухи рознь, добавляет Марченко. «Сменить обстановку и уехать на неделю в море или в горы — это лучше, что может быть, потому что, если позволять финансы, рекомендуем так и поступить. Что касается отдухи дома, то он вряд ли принесет удовольствие, потому что вы все равно нелегко будете думать о поиске работы и унываться в стрессовое состояние», — считает эксперт.

Не советуем отдыхать Татьяне Висоцкая. «Как бы не был велик соблазн немного отдохнуть, отложить это занятие на потом. Отдыхать лучше после победы, а в ближайшую пару месяцев вам и без того есть куда потратить деньги. Мобилизуйте все силы, сделайте анализ рынка, при необходимости идите на курсы повышения квалификации — словом, действуйте!».

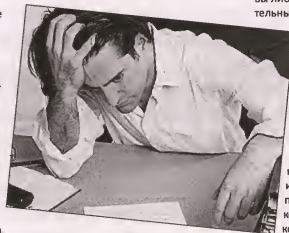
## После: действовать немедленно или повременить

«Если вы и раньше задумывались о смене места работы, если вас не устраивал уровень зарплаты, обстановка в коллективе или другие моменты, если вы уже продумывали план действий на случай увольнения, медлить не стоит. Нужно действовать сейчас, дабы не терять ни времени, ни денег! — уверен карьерный консультант, тренер компании SAT Александр Гладко. По его словам, первоочередная задача уволенного сотрудника — немедленно взять ситуацию под контроль и в процессе добораживания двух последних недель оповестить своих знакомых о том, что

исщедли работу, начать поиски новых компаний, рассылать резюме, договариваться с работодателями об интервью.

Если же известие об увольнении прозвучало для вас как «гром среди ясного неба», если это событие стало для вас огромным стрессом, с поиском работы лучше немного повременить. «Не обязательно на следующий день после увольнения бежать на поиски новой работы — позитиве тай-аут! Следует учитывать свое психологическое состояние, лучше разбраться в причинах увольнения. Если причина кроется в качестве вашей работы, нужно сделать соответствующие выводы: возможно, стоит изменить сферу деятельности и получить работу, которая действительно приносит вам удовольствие? Существуют примеры, когда в возрасте 35-40 лет, изменив сферу своей деятельности и начав все с чистого листа, люди добивались успеха! Возможно, пришло время обратиться к специалисту. Карьерный консультант поможет поставить цель, оценить риски, разработать тактику поиска и привести вас к желаемому предложению работы», — отметил Гладко.

Практический совет дает Сергей Марченко. «Если в результате проведенного самоанализа вы поняли, что были не самым эффективным сотрудником, возьмите чистый лист и выпишите на нем в столбик все, что для вас важно на работе: карьерный рост, профессиональные рост, график работы, самореализация, отношения в коллективе и т.д. Ранжируйте свои запросы по степени важности критериев и проанализируйте, отвечала ли ваша работа этим требованиям, получали ли вы от нее то, что важно для вас? Наверняка, нам не хватало того, что вы хотели от работы получить. Помните об этом, подбирая себе новую работу», — советует эксперт.



## Соглашаться ли на худшие условия работы?

Вопрос, который наверняка волнует каждого безработного: следует ли ему соглашаться на худшие условия работы или продолжать поиски, пока не последует достойное предложение? Алексей Захаров настроен оптимистично: «Сейчас мы наблюдаем постепенное восстановление рынка труда — увеличивается

спрос на персонал, зарплатные предположения во многих отраслях повышаются, поэтому шанс найти интересную работу с достойной компенсацией выше, чем, скажем, в прошлом году».

Однако, добавляет Гладко, если рекрутеры вашей специализации утверждают, что дела плохо, стоит подумывать, как быть дальше. Выбор невелик, но он все же есть:

- ждать, пока ситуация улучшится;
- найти менее оплачиваемую позицию с обильной перспективой;
- взяться за временный проект до появления подходящего предложения работы;
- согласиться на то, что есть, а когда рынок пойдет на поправку, найти лучше место.

«Главное — самому понять, чего хочется. Представить себе идеальное место работы, занимаемую должность, проанализировать насколько стабильна и перспективна компания, в которой открыта вакансия. Это определяется даже не ее возрастом, а ее планами и востребованностью на рынке. Не следует бросаться на первое попавшееся предложение — нужно делать выбор осознанно и на длительный промежуток времени», — советует Висоцкая.

«Рассматривая варианты трудоустройства, думайте о своем резюме: рекрутеры не любят кандидатов, у которых карьера пошла вниз. Если это не вопрос выживания, я рекомендую не искать работу до тех пор, пока не будет найден достойный вариант. Помните, что если вы решите поработать где-нибудь пару месяцев, параллельно продолжая поиск достойной работы, в вашем резюме появится не утешающая запись с коротким периодом работы, которая также будет негативно воспринята работодателем. А если там коротких записей будет несколько, о солидной работе можно забыть! Не медлите! Будет думать, что вы либо не в состоянии пройти испытательный срок, либо неопытны», — считает Марченко.

Кроме того, эксперт предостерегает от очень распространенной ошибки при трудоустройстве: сознательно идти на меньшую должность, но на большую зарплату: «Проблема в том, что зарплата не может быть выше, чем ее среднее по рынку. Зачастую она выше в компаниях, выходящих на рынок и заинтересованных в быстрой покупке готовых специалистов у конкурентов. Проходит год-другой, компания осваивается и приводит уровень зарплаты к нормальным показателям. А сотрудник теряет свои навыки и не факт, что в него поверят и дадут возможность снова занять более высокую позицию в карьерной лестнице, которую он несомненно покинул ради денег».

В целом эксперты рынка труда единодушны: не отчаивайтесь и не опускайте руки, ведь шаг назад — это иногда хорошая возможность разбавиться!

Наталья Миньковская





**Ольга  
Ротштейн,**  
адвокат  
Rotstein  
Law Office, P.C.



**Екатерина  
Могулевская,**  
адвокат  
Law Offices of  
Ekaterina  
Mogulevskaya

## БАНКРОТСТВО

- Chapter 7 (liquidation) – одномоментное списание долгов;
  - Chapter 13 (reorganization) – долговременная рассрочка уплаты долгов, возможность перманентного списания второго и/или третьего займа под дом;
  - Chapter 11 (personal and business reorganization).
- Банкротство может стать шансом сохранить ваш дом!

## REAL ESTATE LAW

- Подготовка необходимых документов и представление интересов в ходе переговоров с банками в соответствии с новым законодательством Штата Вашингтон по предотвращению foreclosures.

## АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

- Все виды автомобильных аварий независимо от суммы ущерба.
- Дискаунт на адвокатские услуги - 25% вместо стандартных 33.3%.

## НАЛОГОВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

- Представление интересов налогоплательщиков в ходе аудиторских проверок проводимых IRS и State of Washington taxing authorities (WA DOR, WA ESD, WA L&I) и апелляции налоговых требований.
- Переговоры с федеральными и местными налоговыми органами по вопросам снижения налоговой задолженности (installment agreement, Offers in Compromise).

**Адрес:** 11661 SE 1st Street, Suite 201, Bellevue, WA 98005

**Телефоны:** 206-579-8823  
or 206-948-5202

**E-mails:** olga.tax@gmail.com and mogulevs@gmail.com



© Perspective 2011



*Жить в своем доме  
становится выгоднее,  
чем арендовать!*



**Elena Malyuta**

**Gold Star**  
Mortgage Financial Group

Branch Manager MLO - 40784

[EMalyuta@goldstarfinancial.com](mailto:EMalyuta@goldstarfinancial.com)

[www.elenamalyuta.com](http://www.elenamalyuta.com)

- Займы FHA, VA, USDA, Jumbo
- Перефинансирование
- Займы для домов, нуждающихся в ремонте  
(стоимость ремонта входит в заем)
- Программа Home Path Mortgage для Fannie Mae Properties

**Звоните для получения  
квалифицированной  
консультации**

**Cell. (206) 778-9507**

**Tel. (425) 641-7830**

**Fax (425) 746-2905**

12729 Northup Way, Suite #4  
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376



## ПЕТР ПОРОШЕНКО: «НАШИ НАРОДЫ УЖЕ ПЛАТЯТ ОЧЕНЬ ВЫСОКУЮ ЦЕНУ»

Это интервью «Новой газете» вновь избранный президент Украины Петр Порошенко дал накануне выборов

### «Первый визит будет не в Брюссель, Москву или Вашингтон, а на Донбасс»

— Петр Алексеевич, полгода назад вы говорили мне в интервью, что война между народами России и Украины абсолютно нереальна. Ваше мнение изменилось?

— Де-факто Россия выступила в роли агрессора, де-факто она оккупировала Крым, и да, как ни прикрасно, но никто тогда (полгода назад — П.К.) и представить не мог нынешнюю ситуацию. Ведь в чем трагедия — что содалось несколько сотен лет, те уникальные отношения между нашими народами, — все это разрушено моментально. И, к сожалению, наши народы уже платят за это очень высокую цену.

— Как избежать эскалации?

— Надо, чтобы ушли эмоции, их слишком много. Мы должны понимать, у нас не восемнадцатый век. Нельзя быть счастливым, забрав кусок у соседа. Это сулит злу на поколения вперед. Как ослабить напряженность? Надо попытаться вернуть статус-кво и разобраться с причинами, но подлинными, а не мнимыми. Ведь когда говорят о необходимости защиты русскоязычного населения Крыма — ну это же какая-то бессмыслица. Разве не в Крыму всегда правили русскоязычные и имели там значительные привилегии перед другими? Напротив, сегодня в Крыму мы находимся на пороге гуманитарной катастрофы украинскоязычных жителей и крымских татар. В 70-е годовщину со дня депортации крымские татары оказались и вовсе перед запретом мирно

собираться. Люди хотели выйти и почтить память своих замученных невинно дедов, а им просто запретили это делать.

О какой дестабилизации мы в таком случае говорим?

— Вы уже заявили, что первый визит в статусе президента вы планировали бы совершить не в Брюссель, Москву или Вашингтон, а на Донбасс.

— Да, я собираюсь на Донбасс.

— Понимаете, насколько неоднозначная может быть реакция людей? Вы готовы?

— Безусловно, готов. Я уже был в Донецке, был в Луганске. Я представляю реакцию.

— Тимошенко просто не поехала дальше аэропорта...

— Ну, а я поехал и на шахты, и в университет, и в Изварино, и вдоль границы. Я не говорю сейчас, что кто-то смелее или нет, я говорю: без диалога ситуация не да, без диалога. И я говорю людям: цель поездки — услышать вас. Не террористов, не убийц, не автоматчиков, которые расстреливают целые семьи, женщин, священников, держат в страхе людей, фермеров, даже таксистов, которые возят сигареты украинским военным на блок-посты. Еще раз, такая поездка — это возможность для диалога. И я уверен, что именно президент должен сегодня предоставить жителям Донбасса гарантии, а потом нести ответственность за их выполнение. Гарантии безопасности, защиты прав русскоязычного населения, гарантии децентрализации власти. И именно через этот диалог с людьми надо пытаться выйти из конфликта. Не через диалог с террористами.

## «Бандиты хотят устроить подобие подобие Сомали»

— Но вы же видите, настолько там все смешалось. Есть боевики, есть гражданское население, которое само идет на танки, есть многочисленные сочувствующие.

— Уже нет. Послушайте, уже ведь пошла сепарация, и мы это видим. Посмотрите сами! Когда все еще начиналось, террористы говорили местным жителям: мы пришли вас, русскоязычных, защищать, ваши интересы, требовать федерализацию. А посмотрите сейчас: большинство этих «защитников» превратились в обычных бандитов и мародеров. В городе перестали поставаться продукты, перестали работать банки, участились грабежи, разбои, через день нападения на минасаторов, которые перевозят пенсии и зарплаты. Остановились заводы, потому что террористы взрывают трансформаторные подстанции, захватывают железную дорогу. И за все это платит те, кто живет на Донбассе. Бандиты рассчитывают, что запугают людей, и чувство страха позволит им сохранить свой воровской шалман, где они будут править бал автоматами. И они ведь не заинтересованы в России, в какой-либо федерализации или русском языке, нет. Они хотят устроить там себе подобие «Холодного лета 53 года», подобие Сомали. И вот от этого мы должны защитить жителей Донбасса.

Но вот другой аспект — если у жителей Донбасса есть претензии к власти, они недовольны, и у них есть требования, то есть, пожалуйста, институт выборов. Люди должны избирать своих представителей, своих депутатов, мэров, своего президента, которые будут их защищать. И я буду делать это в первую очередь.

— Хорошо. Поедете вы скоро в Донецк, а люди вам скажут: мы вас не выбрали. Там ведь и, правда, выборы были. Вы участвовали.

— Это бандиты закрывают нам избирательные участки, потому что боятся выборов. А почему боятся и хотят их сорвать? Потому что народ сразу продемонстрирует своими голосами, что он устал от бардака. И совсем необязательно голосовать за Порошенко. Да за кого угодно! Ведь в чем сейчас трагедия Донбасса? Он остался вообще без единого человека, который бы донесил голоса жителей. Коммунистов люди там не ненавидят, «Партию регионов» считают предателями, некую власть — микго governo, томе.

— Но вот есть Ахметов.

— К Ахметову отношение тоже разное. Кто-то симпатизирует, кто-то совсем ненавидит. Нет тут легитимной объединяющей всех сил.

## «Я не буду оглядываться на российскую пропаганду»

— Вы готовы наделить некими особыми привилегиями Донецкую и Луганскую области?

— А вы считаете, что там живут люди, которые необходимо дать больше, чем всем остальным?

— Считаю, что там острый конфликт и нужно его остановить.

— Разумеется, но речь не об особых правах, а о том, чтобы защитить людей от страхов и обид, которые им были навязаны местными чарками и бандитами. Они же пугали то «Правым Сектором», то бандеровцами, то жидобандеровцами, то уголовным преследованием за общение на русском языке. Ну это ведь просто какой-то бред... Поэтому людям необходимо дать в такой ситуации четкие гарантии. Если хотят реализовать свои требования, то, говорю снова, есть выборы. Из-



быстрее свои органы власти, мэров, городские советы. Этими советами мы готовы существенно, подкрепив, существенно, увеличить полномочия. Но пусть уйдут люди с оружием, пусть прекратят террор.

— Вы, кстати, не считаете, что антигосударственная операция (АТО), наоборот, усугубляет конфликт и вовлекает в него все больше людей? Каждое действие украинских военных российских ЛД преподносит местным как карательную акцию. А люди на Донбассе смотрят только российские каналы.

— Для пропаганды каналам абсолютно не нужны поводы и даже реальные выстрелы, они их могут придумать и так. Поэтому я не буду в своих действиях отдаваться на российскую пропаганду. Помните, против Украины сейчас развигляется информационная война. Идет сознательная дестабилизация, специальное вранье, которое мы должны прекратить. И Россия, как никто, сейчас должна быть заинтересована в стабилизации Востока, уж поверьте. Ведь прямо у ее границы рождается очаг напряженности, который с каждым днем все тяжелее сдерживать. Это искусственно созданный очаг может разрастись так, что пострадает и Россия.

### «Люди Януковича разместили лагеря по вербовке наемников в Ростовской области»

— Кто, вы полагаете, этот очаг организовал?

— На первых порах, это была семья сбывшего президента (Януковича — П.К.), его клика. Сначала они начали воровать Крым. Думали, что вернутся туда и заживут. Потом они с удивлением обнаружили, что в Крыму их ненавидят больше, чем в материковой Украине. И вот они надумали: ладно, хорошо, Крым не получается, и, в Донецк-то кто вернется? Начали там активно финансировать подрывные действия. Разместили лагеря по вербовке наемников в Ростовской области. Выбросили на это миллионы долларов и до сих пор выбрасывают. Но схема все равно не работает на них. Она работает на общую дестабилизацию, но при этом не гарантирует сценария благополучного возвращения их семьи. Но что в итоге? Люди, сквавзубы, могут прожить в этом кошмаре две недели, три, месяц — в обстановке идеологической зифории. Но потом розовые очки спадают, и люди видят реальную картину. Что вокруг нихские не защитники отечества, а уголовники, бывшие проворовавшиеся миллионеры, сброд, похитивший оружие. Есть цифры, и их невозможно опровергнуть: уже более 80 местных жителей застрелены этими уголовниками и заезжими бандитами, так называемыми добровольцами.

— Вы видите в виду России?

— Я вообще считаю, там образовалась взрывоопасная смесь. Сначала — да, люди в России играли там ключевую роль. Но теперь, надо дать объективную оценку, количество россиян уменьшилось, потому что для диверсионных работ так много спецов уже не надо. И вот набрали некий сброд — как на платной основе, кого примирили возможность беззаконно мародерствовать, и начался кристлосупотный беспредел.

### «Цена второго тура — это еще три недели хаоса и человеческие жертвы. Рассчитываю победить в первом»

— Много говорят, что кроме семьи Януковича в войну заинтересованы «кремлевские ястребы» и, конечно, Юлия Тимошенко, проигрывающая вам с большим отставанием. Что вместе они образовали союз?

— Я теории заговоров не комментирую.

— Украинские политики уже открыто высказываются насчет этого союза.

— Я его не подтверждаю и не опровергаю. Я могу пока лишь констатировать одно: что объединяет и держит боевой дух этих негодяев с оружием — это выборы. То есть борьба против выборов составляет их цель, сорвать выборы — их задача. И если мы не проведем выборы, если отсрочим их, то люди продолжат то хаос, в котором так комфортно жить бандитам.

— То есть вы рассчитываете на победу в первом туре? Это возможно?

— Почему нет?

— Считаете, вам дадут так легко победить и не будет попыток сорвать?

— Обязательно попытаются сорвать! Но мы не дадим. Не позволю. Я сейчас вернулся из тура, полтора месяца делал по стране. Вы себе не представляете, какую объединяющую для украинцев роль сыграл кризис — просто удивительным образом. Это восхитительное чувство — наблюдать, как десятки тысяч людей на площадях не только в Тернопольской или Житомирской областях, но и в Харьковской, Днепропетровской, Одесской, Херсонской поют украинский гимн, а еще в Ильичевске, Мелитополье, везде-везде. Понимаете? Раньше это был поист так называемый Новороссия, а сейчас там все завешено украинскими флагами: окна в квартирах, на балконах, машинах. Это не симитировать! Это не административные здания, это простые граждане! И злодеи, терроризирующие Восток, понимают, что у них так шансов нет.

— И все же, вы уверены, что будет второй тур?

— Поймите, победа в первом туре — очень нечастое явление в демократических странах, это скорее исключение. Но люди у нас настолько хотят порядка, настолько устали от бардака, что вероятность одного единственного тура очень высока. А цена второго тура — это еще три недели хаоса, человеческие жертвы и экономические потери.

### «Сам лично просил у наших спецслужб за журналистов из России»

— Петр Алексеевич, я хотел бы поговорить об отношении украинских властей к журналистам из России. На Украине уже давно сложился крайне негативный образ российских СМИ. И на то есть, конечно, свои основания. Но вам не кажется, что перегибать все чаще стали и украинские власти? Этот случай с работниками Lifenews. Каким бы ни была репутация у СМИ, вы не видите здесь перегиб (на момент записи интервью еще не было известно об освобождении сотрудников Lifenews — П.К.)?

— Я бы очень хотел услышать, как эти репортеры прокомментировали бы те видеозаписи, на которых они корректируют огонь террористов из ПЗРК (имеется в виду видео с эмблемой Lifenews, где оператор командует действиями боевиков — П.К.).

— Это ролики демонстрировали в СБУ. СБУ можно верить на сто процентов?

— Я считаю, что можно верить тому видео, где эти репортеры корректируют огонь.

— Но «Лайфньюс» мог просто использовать чужое видео и повесить свое плашку, как они часто делают.

— Вполне возможно. Но именно поэтому репортеры должны были обяснить все.

— Им не давали. Не пускали ни адвокатов, ни наблюдателей.

— Моя позиция — наблюдателей ОБСЕ надо всегда допускать в подобных случаях. Я не вижу здесь проблемы. А требовать немедленно освобождения — извините. Вы, журналист «Новой газеты», или, скажем, нашего «Европа канала», неважно, — и вы берете в руки ПЛГ, ПЗРК, два автомата, едете в Чечню во время проведения контртеррористической операции, и вас там задерживают сотрудники ФСБ с этим оружием. И я хочу спросить — какова будет дальнейшая судьба? Вот представьте, вы оказываетесь со всем этим

вооружением где-то под Хасавюртом, и в кармане у вас есть и видео, где вы командуете, куда стрелять, как добывать, куда бежать. И какой результат силиков вы после этого хотите? Но еще раз повторю, наблюдатель надо допустить.

— Хорошо. Но почему на границе постоянно разоряются даже независимые журналисты из неподконтрольных властям России СМИ?

— Здесь я не могу ответить. Но скажу, что сам лично просил у наших спецслужб за журналистов из России, которые спешили помощи. Есть, конечно, определенные критерии, по которым те или иные работники СМИ рассматриваются. Тем более вы сами видите, что против Украины ведется информационная война. Информация искажается, эта пропаганда, которая льется с экранов российских телевидения, ничего общего не имеет с журналистской. Да, конечно, прежде всего у нас свобода слова, и каждый имеет право говорить, что он считает, но если он начинает вест подпольную деятельность, то за это предусмотрена ответственность. Нельзя переходить грань.

### «Походите еще по базару, может, кому-то и приглянется ваш газ»

— Как вы планируете восстанавливать отношения с Россией?

— Есть несколько базовых позиций. Украина и мировое сообщество никогда не признает незаконный крымский референдум. Никогда Украина не признает аннексию Крыма. Это всегда будет точкой напряженности. Самый непоправимый урон, который понесли обе стороны, — это даже не деньги, не санкции. Я уже говорил: отношениям между нашими народами нанесен непоправимый ущерб. И мы еще находимся в начале пути.

— То есть будет хуже?

— Не дай бог противостояние наших народов пойдет дальше.

— Но вы же против войны?

— Я против войны. Но и я против того, когда большинство россиян одобряют войну и агрессию в Украину. Это безумие! Наша 45-миллионная страна не может понять, зачем надо было России нападать на Украину! Какое может быть оправдание такой агрессии против дружественной страны? И из той ситуации надо как-то выходить.

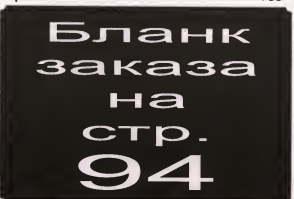
— Как?

— Надо восстанавливать доверие. Мы должны каким-то образом восстановить статус-кво. В Крыму было много зномя, много личного. А мы должны найти прагматический подход. Да, есть проблема Крыма, есть проблема интеграционного выбора Украины. Но по всему остальному мы готовы договариваться.

— Но там числе по газу? И как же?

— А что тут особенного — да, газ, Россия готова продавать его Китаю по 300 долларов, а трубу нуну-но тянуть тысячи и тысячи километров. Хорошо. При этом Россия хочет продавать его уже по 500 Украине. Хорошо. Но Украина не будет покупать этот газ, он ей не нужен.

— Как тогда решать энергетическую проблему Украины? ➔ 90



— Поверьте, за два года она полностью решится.  
 — Но а сейчас как жить? И осенью, когда начнется отопительный сезон?

— У нас есть план. Во-первых, мы будем завозить реверсивный газ. Вторым, будем сокращать потребление. Третьим, будем развивать технологию славянского газа и построим терминал по скинменному газу — у нас есть договоренности с нашими американскими партнерами по доставке его сюда. Помните же, наконец, в России: газ должен перестать быть вашей дубинкой, это всего лишь рыночный товар. А время дубинки и шантакта закончилось, дубинка должна работать не будет. Ни с Украиной, ни с другими странами Европы. Насчет зимы — у нас сейчас реверсивные запасы газа. Плюс, повторю, с осени начинается реверс из Словакии, плюс реверс из Венгрии, Польши. Да, мы решили проблему по рыночному. Россия хочет продавать газ по 500 долларов? Справлюсь, не нужно.

Пожалуйста еще по базару, может, кому-то и пригодится. Но нам по такой цене газ не нужен. Раньше был нужен, а сейчас нет. Почему раньше было по-другому — потому, что всегда в цене на газ была определенная коррупционная составляющая, закладываемая прежними властями Украины. А вот сейчас ее быть не должно и не будет. При этом я не говорю: «Да прожигайте мы без вашего российского газа!». Я говорю: «Давайте искать здоровый рыночный подход».

Диверсификация энергоснабжения — это вообще нормальный путь конкурентной экономики. Европа занимается этим, мы будем и Россия в случае с италийским контрактом будет заниматься той же диверсификацией рынков сбыта. Все нормально. Газ вообще уделяется слишком большое внимание в межгосударственных отношениях. Я буду делать все, чтобы эта тема ушла из общения наших стран.

## Крым: «И что теперь — если хотят в Кремле? Это не твой Господь»

— А Москва будет делать все, чтобы ушла тема Крыма.

— Извините меня. Газ — это тема хозяйствующих субъектов. А Крым — это тема суверенитета и территориальной целостности Украины. Вы разницу понимаете? Донесите, пожалуйста, ее россиянам и своим читателям.

— Но ведь и вы понимаете, что в Кремле хотят максимально закрыть вопрос Крыма.

— И что теперь — если хотят в Кремле? Это не воля Господа. Это всего лишь позиция одной из сторон переговоров. Для нас эта позиция неприемлема. И точка. Не многоточие.

— Многие опасаются, что возможности будущего президента будут сильно ограничены нынешней неразберихой в госаппарате, ситуацией на Востоке, Майданом, набравшим силу. Перекрестным влиянием Запада и России, наконец.

— Не верьте. Президент будет очень сильным. А знаете, чем? Тем уровнем народной поддержки и доверия, которые будут, и вы это увидите. И Майданы не будут влиять на президента, даже если кому-то сильно не захочется. В противном случае, Майдан из воли народа станет просто банальной политической силой. А как бороться с технологией, я знаю. Дальше — по Западу и России. Нет и не будет никакого ослабления наших позиций Соединенными Штатами и ЕС. Другая познания в беде. И нас в трудное время и США и ЕС поддерживали — и морально, и финансово, и в точки зрения безопасности и солидарности.

## О Тимошенко: «Я не знаю, о ком это вы говорите»

— После Женевских соглашений, наверное, вы помните, начались разговоры, что Запад в торге

с Россией сдал Украину и Крым, снова заговорили о «разменной карте».

— Разговоры о том, что Украина стала разменной картой в игре России и Запада — выдумки московских пропагандистов. Покажите мне хоть один пример того, как Запад разменивает Украину. Вы отдадите вообще себе отчет, что плателители налогов в Германии, Франции, США платят из своих карманов за солидарность с нашей страной? Откуда вы взяли эти штампы про разменную карту? Не читайте, пожалуйста, перед обедом советских газет. Найдите другие. Во время профессора Преображенского другое не было, а сейчас, слава Богу, есть.

— Как вы воспринимаете угрозы Юлии Тимошенко устроить третий Майдан после нашей победы?

— Как технологию людей, которые не понимают сути Майдана и на Майдане никогда не были.

— Но Тимошенко выступала там со сцены в инвалидной коляске?

— Я не знаю, о ком вы говорите. Но я знаю, что те люди, которые говорят о третьем Майдане, там, по правде, не были.

— В западной прессе, если даже не брать «Киевскую», пишут, что кандидат Порошенко стал такой компромиссной фигурой, которая устраивает и олигархов, и Запад, и вот даже Москву. Вас не обижает такие оценки?

— Ну, а что это говорит? Это ведь чужие. Я хочу вам констатировать, что кандидат Петр Порошенко устраивает украинский народ. Впервые со времен независимости может появиться настоящий президент всей Украины. Обратите внимание: теперь предыдущие наших президентов были лидерами только одной из половинок страны. А сейчас ваш покорный слуга имеет шанс стать лидером в подавляющем большинстве областей. А уважаемые олигархи, Москва, Вашингтон, Брюссель, Пекин и прочие мировые столицы, как бы им ни хотелось, должны понимать: я буду исходить из национальных интересов Украины, а не каких бы то ни было иных. Точка.

## «Собираюсь стать президентом всех украинцев — и юга, и севера, и запада, и востока»

— Одесса. Без расследования трагедии неэкономно снять напряжение в южных областях и сдвинуться...

— Сдвигаемся, обещаю. Я уже провел переговоры по Одессе с генеральным секретарем Совета Европы Ялядомом. Мы договорились создать Investigation panel, следственную панель, которая будет расследовать применение силы и убийства на Майдане 18-20 февраля. Но я расширяю предмет деятельности этой комиссии, включая расследование событий в Одессе 2 мая и в Мариуполе 9 мая. Собираюсь пригласить экспертов из ЕС, из Германии, где, к слову, лучшие эксперты по токсикологии. Я уже говорил об этом с госпожой канцлер. Будут, кстати, приглашены эксперты и из России. Потому что мы заинтересованы в прозрачности и беспристрастности расследования. И все, что причастен к гибели людей в Одессе, как участников украинского марша, которых расстреливали с крыши, так и пророссийских активистов, которых загноили в Дом правительства и отравили, — все они будут отвечать по закону. И уже с результатами этого расследования я поеду в том числе и на Донбасс, чтобы люди знали, что я собираюсь стать президентом всех украинцев, — и юга, и севера, и запада, и востока, — и защищать всех.

P.S. Интересно записывалось по несколько часов до закрытия избирательных участков. По данным Центральной избирательной комиссии Украины, Петр Порошенко победил на выборах в первом туре.

Павел Кочмын

FROM **DESIGN** to **PRINT**

- Business cards
- Bookmarks
- Brochures
- Calendars
- Catalogs
- Event tickets
- Flyers
- Posters
- Postcards
- Notepads
- Banners
- T-shirts

**Perspective**  
 E-mail: [info@perspectiveus.com](mailto:info@perspectiveus.com)

**Tel. (425) 614-1700**  
 12727 Northup Way, Suite #22  
 Bellevue, WA 98005

**FOR SALE**

**Double clothes rack.**  
 Heavy duty. \$100 each  
 10 available  
**(425) 343 3731**



Ты не забыл  
поставить рекламу в  
Перспективу?

Прием до 20 числа.



## Нутелла .....

### Ингредиенты:

- Яйца - 2 шт,
- Какао - 2 столовые ложки,
- Ванилин - щепотку или ванильный сахар
- Масло сливочное - 1 чайная ложка,

- Сахар - 3 стакана,
- Мука - 4 столовые ложки,
- Фундук - 1 стакан
- Молоко - 2 стакана.

### Приготовление:

Яйца хорошо растереть с сахаром, добавить муку, какао, тертые орехи и сливочное масло и ванилин, смесь тщательно перемешать. После добавить молоко и опять тщательно перемешать. Все полученную смесь поставить на маленький огонь варить помешивая до загустения. Разницы с любимой Nutella не почувствуете!

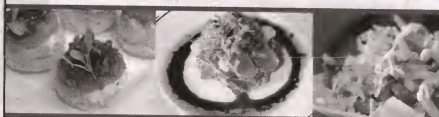
Самое любимое блюдо для всей семьи на завтрак.



## Открылся новый catering business

в г. Кент по соседству с русским  
магазином "Taste of Russia"

Имеется зал для пиршеств на 120 человек.  
Принимаем заказы на празднования дней рождения,  
сватовств, поминок, юбилеев и небольших свадеб.  
Готовим по рецептам европейской  
и американской кухни.



Заказы принимаем по тел. (206) 335-1607  
можно оставлять месседж

## Т Е Л Е Ф О Н

## МЕЖДУНАРОДНЫЕ РАЗГОВОРЫ

ЧЕРЕЗ ОФИС Владимира Мысина



Москва - 3.9 ¢  
Израиль - 4.9 ¢  
С. Петерб. - 3.9 ¢  
Украина - 13.5 ¢  
Германия - 4.9 ¢  
Молдова - 14.9 ¢  
и др. страны.

## ВНИМАНИЕ !!!

Вы можете звонить  
в другие страны  
с вашего мобильного телефона,  
не меняя своего оригинального плана.

Звоните нам:

1-888-220-2584 or (916) 729-7999



## ПРОДАМ /КУПЛЮ

• Продам фатиновые, гипировые, газовые шафики, косынки, накидки в большом ассортименте. Наш магазин: [www.ladika.com](http://www.ladika.com)  
Тел. (253) 230-9738 Анна  
Тел. (206) 372-8983 Таня

• Продаю: 2006 Toyota RAV-4, 2007 Toyota RAV-4, 2011 Toyota RAV-4. Видеорегистраторы (Dash cameras) FOR CARS AND TRUCKS 550-200  
Тел. (206) 802-4770

• Продаётся стиралка и сушилка "Кеплер" в рабочем состоянии всего за \$350.  
Тел. (425) 322-6810 Лена

• Продаю фатиновые шафики и накидки, большой выбор. Делаю хорошие заказы. (г. Auburn)  
Тел. (253) 632-5677 Татьяна

Продам бизнес по уборке офисов. Цена \$4,000 на \$1,000 дохода в месц. Оставьте сообщение.  
Тел. (425) 268-7873

Продаю Hyundai Sonata 2009 год, 80,000 м.л, 4 cyl, 2.4 engine. \$8,300 OBO. Г. Puyallup.  
Тел. (253) 312-2791

Принимаем рекламные объявления в раздел Classifieds! You may also send your Classifieds order by email to: [info@perspectiveus.com](mailto:info@perspectiveus.com)

**ПРОДАЕТСЯ**  
2 спальных гарнитура: Бежевый цвет, 7 частей \$1800  
Cherry/Granite: 5 частей \$1600  
Раскладной диван \$400  
Тел. (360) 927-6109  
(360) 318-8981

## ИЩУ РАБОТУ

• Ищу работу за детьми любого возраста или за одним престарелым человеком. Имею большой опыт работы. Работать могу 3-5 дней в неделю. Приготовлю блюда по вашему заказу. Будете довольны моей работой.  
Cell. (206) 330-5390  
Тел. (253) 941-3603

## СПРОС ТРУДА

Русский магазин "ARBAT" в городе Kirkland 12053 124th Ave. NE, приглашает на работу женщину продавца (опыт работы приветствуется). Знание английского обязательно.  
Тел. (425) 825-5830

• B Adult Family Home требуется женщина caregiver на выходные дни. Минимальный английский обязателен. Mountlake Terrace. Тел. (206) 919-4060

• Требуется сотрудник в дома по уходу за больными людьми. Знание английского и все необходимые документы желательны.  
Тел. (206) 399-3939

• В детский садик нужна няня, любящая детей.  
Тел. (206) 334-0607

• Требуется Водитель Тракта CDI класса A. По 48 штатам, хорошие условия.  
Тел. (253) 632-7390 or (253) 293-9156 or (253) 266-8023

• Требуется учитель математики, русского языка, музыки и художник. Звонить по телефону (206) 334-0607

• Требуется на работу ответственные женщины для уборки домов и квартир с опытом. Английский не обязателен. Хорошие условия для работы. Оплата по договоренности.  
Тел. (206) 412-5242

• Американская компания приглашает на part and full time желающих иметь гибкий график работы. Хорошие деньги, возможности... Русская линия.  
Тел. (253) 632-5039

• В русский детский садик требуется помощник воспитателя в Киркланде.  
Тел. (206) 906-5769 Nelya

• Требуется caregiver, добрая, энергичная женщина. Уход за мучникой. Работа через агентство, предоставляется медицинская страховка. Желательно с машиной.  
Тел. (206) 495-9075

• В детский сад требуется воспитатель, помощник воспитателя. Садик находится в г. Kirkland.  
Тел. (425) 820-6412 Ольга

• Требуется ответственная женщина для уборки домов в г. Сиэтл.  
Тел. (206) 307-9223

## СПРОС ТРУДА

Требуется люди для уборки офисов.  
Тел. (425) 320-9771  
оставьте сообщение

Ищем опытного няню для грудного ребенка с августа месяца на четыре дня в неделю. Желательно с машиной, город Kirkland.  
Тел. (425) 444-9940

V & V Transportation LLC, приглашает на работу водителей CDI класса A, 48 штатов. Хорошие условия работы, постоянные рейсы. Опыт работы не имеет значения. Компания предлагает все условия работы.  
Тел. (917) 940-5667

Требуется ответственная женщина для уборки домов в г. Сиэтл.  
Тел. (206) 307-9223

Требуется люди для уборки квартир в радиусе 15 miles от Federal Way. Гибкий график, и опыт работы обязательно.  
Тел. (206) 922-9297

Компания Viola Cleaning Service предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов. Хорошая зарплата. Знание английского языка обязательно. Наличие собственного транспорта обязательно. Хороший работодатель.  
Тел. (206) 465-4103

Требуется женщина для уборки домов на 2-3 дня в неделю в районе Bellevue, Kirkland, Issaquah. Английский не обязателен.  
Тел. (253) 335-6926  
Ост. Сообщение.

В дом для пожилых людей (6 человек) в г. Renton, приглашается на работу семейная пара с проживанием. Работа с понедельника по пятницу, 2 дня выходные.  
Тел. (206) 793-1716 Марк



## УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-го лет), колледжей и университетов.  
Тел. (425) 785-4930  
Тел. (253) 985-0803

• Диагностика Check Engine, ABS, TCS, Air Bags, 4x4, A/C кондиционеры, ECU. Программируем ключи на BMW, Mercedes и другие машины. (253) 322-9542

• Маларные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка мебели, кабинетов. Замена карпета на ламинат, бамбук.  
Тел. (425) 869-8908

• Профессиональный ювелир - делает любые работы. Могут обучить профессии.  
Тел. (425) 333-0844

• Внутренние и наружные работы - высокого качества в квартирах и домах. Drywall, Дерево и Покраска.  
Тел. (425) 333-0844

• Присмотрю за вашими детьми любого возраста. Имею хороший опыт работы.  
Тел. (206) 574-8809

• Логoped. Работаю с разными возрастными русскоговорящими и русиноговорящими.  
Тел. (425) 208-5329

• Присмотрю за вашими детьми у себя дома. Живу недалеко от Green River College. Тел. (206) 551-7799

Делаю ремонт всех видов холодильников  
Тел. (425) 314-1821  
Слава

Сдам комнату девушке или женщине в доме. г. Lynnwood, рядом Alhredwood Mall и I-5.  
Тел. (206) 331-8127

Уроки русского языка для детей и взрослых. Опытный преподаватель с большим опытом работы в России и США.  
Тел. (206) 306-6395

## УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

**ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:**  
• Визы: гостевые, студенческие, рабочие, жениха и невесты, воссоединение семей.  
• Подача документов на гражданство США.  
• Обмен/Получение/Подача на гражданство.  
• Классы на гражданство/английский язык  
• Услуги переводчицы в Иммиграционном Центре  
• Нотариус/лишенные переводы/паспорта.  
Тел. (425) 350-3588

Ремонт и покраска домов - внутри и снаружи.  
Тел. (253) 250-5957

Ремонт машин по вызову. Помощь на дороге и на дому КРУГЛОСУТОЧНО. Быстро и выгодно.  
Тел. (425) 679-2500  
Григорий

Кузовной ремонт автомобилей любой степени сложности по оптимальным расценкам в регионе. Восстановление автомобилей после повреждений, наступивших в результате ДТП. Специальные технологии, включая работы со сваркой алюминия, покраска кузовов или отдельных запчастей. На месте установим стекла, заправим кондиционер и поменяем масло и колодки.  
Тел. (425) 876-9916  
[www.AutoSOS.com](http://www.AutoSOS.com)

**HOME IMPROVEMENT SPECIALIST**  
• Electrical • Carpentry  
• Appliances • Plumbing  
• Painting  
Тел. (253) 886-4427

Ремонт компьютеров XP, VISTA, WIN 7/8. Перегрузка операционной системы. Виртусы, медленный чек, recover data, upgrade hardware/software, set-up router, losing connection.  
Тел. (253) 326-3631



Звоните в редакцию

425.614.1700

## OFFICE SPACE FOR RENT

• Сдаётся комната в рент г. Kent. Баня, туалет, кухня, близко магазин и I-167.  
Тел. (206) 714-5317

• Сдаётся комната в г. Renton. Близко I-405 на exit 5, колледж и все магазины рядом.  
Тел. (206) 375-8477

• Сдаётся комната в г. Federal Way, недорого, близко I-5, 18 freeway and shopping center.  
Тел. (253) 335-1874

• Сдаётся комната с отдельным входом, 1 BD, со всеми удобствами. Кухня, ванная, туалет, стиралка, сушилка. Пол паркет. Federal Way, тихий район. Cell (253) 632-1695

• Сдаётся большая комната в г. Federal Way - в районе Costco, по доступной цене. Имеется офис, walk-in closet. Private house. Тел. (253) 632-0432  
Тел. (253) 261-4662

• Сдаётся комната в рент в г. Mukilteo Everett, возле Boeing, рядом с парком, имеется интернет. Сдаётся 380 townhouse в рент в г. Everett.  
Тел. (425) 280-3497

Семья из 2х человек снимет 1BD condo или часть дома с отдельным входом в кухню. Желательно район N Seattle.  
Тел. (206) 306-6395

Сдаётся дом 3BD в г. Auburn (20th St and Scenic Dr. SE) около 1800 sq. ft., + гараж на 2 машины, большая парковка перед домом, тихий район, джакузи, можно сделать огородину.  
Rent: \$1590  
8-я программа - OK  
Тел. (253) 389-9110  
(425) 298-5650



**Спрашивайте в Русских магазинах:**  
свежий сотовый мёд, мёд с горного разнотравья, воск, прополис. или узнайте адрес магазина по имейлу:  
**BEEKEEPER123@YAHOO.COM**

Office Space available for Rent in Bellevue.

Grow your own business.

Great for licensed massage therapist, treatment therapist, naturopath, chiropractor, pediatrician, etc.

Rent includes online scheduling as well as telephone receptionist.

Rent also includes all utilities as well as online advertising at the online scheduler if needed.

**Please contact Mary (Office Manager) at: drbardman@yahoo.com**

## FOR RENT

Сдаётся в аренду большой зал с зеркалами для проведения занятий: балет и современные танцы, йога, зумба, карате и др.



Также сдаётся классная комната с отдельным выходом и санузелом.



Тел. (425) 269-2131

## HOUSE FOR RENT

Сдаётся в рент второй этаж (две комнаты с удобствами) дома в г. Renton (район Sunset Blvd). Дом удобно расположен недалеко от торгового центра с русским магазином, рядом с автобусной остановкой и скоростной трассой I-405.

**Звоните: (425) 481-0307 (до 9-ти вечера) или (425) 681-6645**

## FOR RENT

Сдаются в рент **комнаты** в г. Renton и Newcastle.

Звоните по тел.

**(425) 736-6521  
(425) 736-6523  
(425) 736-6522**

## OFFICE FOR RENT

Сдам в рент в коммерческой зоне новый офис из четырех комнат с парковками, общая площадь 800 sq. ft. Можно взять в рент каждую комнату отдельно.

Офис находится в г. Tacoma, WA 98404.

**(253) 335-4382** Сепрей

## HOUSE FOR RENT

Сдаётся дом в рент в центре г. Auburn, 4 BD, 2 BA, 2 гостиные, загороженный бэкдр. Близко к магазинам, школам, транзитному транспорту и скоростным дорогам. Полностью обновлен и ждет ответственных хозяев.  
\$1500 в месяц плюс услуги.

**Звоните (206) 788-6509 или (206) 354-1763**

## FOR SALE

В связи с уходом на пенсию продаю трак VOLVO 780 - 2007 г. Двигатель 535HP, 13 speed. Trailer Wabash Thermoking unit - 2007 г. Цена договорная.

**(323) 823-9577  
(323) 533-5566**

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя Perspective

## FOR RENT

Сдаётся в рент дом

3BD, 2.5 BA, г. Marysville - (exit 199, близко I-5).

Тел. (425) 773-2113



JUNE 2014

Tel. (425) 614-1700  
 Fax (206) 737-8860  
 E-mail: info@perspectiveus.com

- ☐ Max. 20 words/слов без рамки \$7
- ☐ Max. 20 words/слов в рамке \$10
- ☐ Max. 20 words/слов в черной рамке \$12
- ☐ Market Place без фото или картинки \$25
- ☐ Market Place с фото или картинкой \$30

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ НА ОДИН МЕСЯЦ

Последний день для подачи объявлений - 24-го числа

DEADLINE ON 24th

Чеки выписывайте на имя Perspective и присылайте вместе с этим бланком по адресу:

Рекламное обозрение "Перспектива"

Russian Advertising Agency "Perspective"

БЛАНК ЗАКАЗА

ORDER FORM

Your Name/Ваше Имя:

Company Name/Название фирмы:

E-mail:

Phone Number/Телефон: ( )

Billing Address/Адрес:

City/Город:

State/Штат:

Zip Code:

ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ:

## Perspective

12727 Northup Way, Suite #22  
 Bellevue, WA 98005

Signature:

Date:

Сроком на  месяц

## SK Auto Glass &amp; Tinting

Установка и тонировка автомобильных лобовых, задних, боковых стекол на любые машины и траки.

Самые низкие цены



Выезжаем на дом

Tel. (253) 709-6431  
 Сергей

## ПАРИКМАХЕРСКАЯ

Juanita - Kirkland

Добро пожаловать!  
 В каждом зале Вас встретят мастера своего дела.

## ЖЕНСКИЙ ЗАЛ

(Imagine Hair Salon)  
 полный сервис



## МУЖСКОЙ ЗАЛ

(Male Image Barber Shop)  
 полный сервис

Special  
 по четвергам  
 \$17



12305 120 Ave. NE Kirkland, WA 98034  
 На одной плече с нами находится Fred Meyer и автозаправка.  
 Tel. (425) 823-1181  
 Tel. (425) 915-9319 Менеджер говорит по-русски.

## Legacy Financial Services, LLC

NMLS #99003

- Все виды финансирования недвижимости
- Перепрофинансирование
- FHA 3.5% down payment
- Conventional 5% down payment with no Mortgage insurance (min. credit 680)



Лариса  
 Михайлова-  
 Боршкевич

NMLS MLO # 98257

Sr. Loan Officer

Office (253) 517-8003  
 Fax (877) 863-6554  
 Cell (253) 202-5304

E-mail: larisa@legacyfs.com  
 500 S 336th St. Ste 206  
 Federal Way, WA 98003



## Svetlana Baranchuk

Broker

Properties NW  
Real Estate



Cell: (425) 319-5857

Fax: (425) 339-1242

Email: svetlanabar@yahoo.com

## Покупка і Продажа Нерухомості

- Homes
- Condominiums
- Land
- Bank Owned
- Short Sale
- New Construction

**Bonus**



## Вы мечтаете купить дом?

Ваша мечта станет явью, если Вы позвоните по одному из этих телефонов:

Cell. (253) 334-6452

Home (253) 939-4522

Off. (253) 630-6316

Fax (253) 630-6319

Помогу Вам купить или продать дом, земельный участок, кондоминиум и при этом сэкономить деньги.

Для покупающих дом впервые:

- бесплатная помощь в получении займа
- 0-down, 0 - closing costs
- плохая или недостаточная кредитная история - OK



Василий  
Спатарел  
Реалтор

*"Доброе имя лучше большого богатства,  
и добрая слава лучше серебра и золота".  
Пр. 22:1*

## Покупка и продажа

- Домов
- Кондоминимумы
- Земельных участков



Olga  
Lashchivska

Cell. (206) 755-2719

Fax. (253) 528-2233

olgal\_83@hotmail.com

**GRAND OPENING**  
Открылся новый салон  
**Salon Image Plus**  
(в помещении бывшего  
Gelish Nails Salon)

**Добро  
Пожаловать!**

- химические завивки
- эксклюзивные покраски
- модные стрижки и укладки
- прически для торжественных случаев
- педикюр
- маникюр
- waxing (удаление волос)
- наращивание ресниц
- покраска бровей и ресниц

Отличное качество | Приемлемые цены

Cell (425) 260-7867  
Work (425) 747-6704  
salonimageplus@yahoo.com

**20% off**

14339 C NE 20th St.  
Bellevue, WA 98007  
Bellevue Ross Plaza

**ДЛЯ НОВЫХ  
КЛИЕНТОВ**

## Michael's Watch Repair



Мы покупаем

золото и серебро

801 S. Grady Way, Suite R  
Renton, WA 98057

**(425) 226-2156**



Real Estate Broker

Покупка и  
продажа всех  
видов  
Недвижимости

**Nick  
Martyn**

**Buying or selling a  
House?**

**I can help!**

**(206) 235-9929**

Email: nickm@johnlscott.com

**John L. Scott**  
REAL ESTATE

Market Place

Сервисы / Services

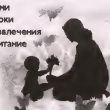
Perspective

### Diana's Day Care Детский садик

- Работает 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставлен транспортному детей
- Приемлемы детей всех возрастов
- Индивидуальный подход к каждому и заботой
- Большой опыт работы с детьми
- Проведение всевозможных уроков
- Различные игры, занятия и развлечения
- Непрерывное домашнее питание
- Самые низкие цены в Seattle

**Всегда рады вас видеть!**

(206) 914-9340 Таяя  
Lynnwood, WA 98036



### ПАРИКМАХЕРСКАЯ в г. Эверетт

[www.hairstylistN.com](http://www.hairstylistN.com)

Я делаю все парикмахерские услуги.

20 SW Everett Mall Way  
Everett, WA 98204

Женские стрижки - \$30  
Мужские стрижки - \$15

Tel. (425) 293-4299  
справить каталогу



### NICKS PHOTOGRAPHY

Weddings | Engagements | Invitations

cell: (206)391-2799  
website: [www.nicksfoto.com](http://www.nicksfoto.com)  
e-mail: [nicksfoto@hotmail.com](mailto:nicksfoto@hotmail.com)



### Video of your life

- СВАДЬБЫ  
- ЮБИЛЕИ И ПРАЗДНИКИ

**(206) 427-5830**

видео съемка, монтаж, редактирование  
умеренные цены, broadcast качество




### Маленький Львенок

Лицензированный детский садик с музыкальным уклоном.  
г. Беллингем

Принимаем детей с 6 месяцев до 12 лет.  
DSHS - OK

- Хоровое пение
- Ежедневные уроки русского и английского языка
- География стран
- Обучаем счету на двух языках
- Рисуем красками и карандашами
- 4-х разовое питание

E-mail: [smalllion2@yahoo.com](mailto:smalllion2@yahoo.com) (206) 430-1920



### Lyudmila's Skin Care

Беллингем WA

- Европейский метод очистки кожи
- Маски для лица и шеи
- Микрошлифовка кожи
- Осмоливающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Удаление волос на лице и теле
- Дизайн бровей
- Покраска бровей и ресниц

(425) 343-5527  
Посылка



### Albina's Child Care

Русский лицензированный детский сад и Preschool в South Everett - 186 exit

- Принимаем детей с 6 месяцев до 11 лет
- Здоровое домашнее питание
- Основы обучения: занятия русским и английским, математикой, чтение книг и сказок, развивающие игры и т.д.

Работаем 6 дней в неделю  
с 7 утра до 5 вечера  
(дополнительно можем выехать к вам на дом)

**425. 347. 1528**  
Марина

Web-site: [albinaschildcare.com](http://albinaschildcare.com)

DSHS - OK

### Family Home Child Care

Лицензированный детский сад

Есть преподаватель русского и английского языков

- Работаем 5 дней в неделю
- 7am - 7pm
- DSHS - OK

8760 46th Pl. W.  
Mukilteo, WA 98275

Home (425) 405-3151  
Cell (425) 350-4837 Svetlana



### Видео и Аудио услуги

- Свадьбы
- Дни рождения
- Торжества
- Видеоклипы
- Аудио записи, фонограммы

**Tel. (206) 661-7182**



### ALL SECURE

Auto security & audio installation

По низкой цене Устанавливаю Car Alarm (противоугонную сигнализацию)  
Clifford, Viper, Avita, и т.д. Audio System, на машины.

**Phone (253) 332-3349 Alex Stefnoglo**



### VIDEO KLAS PHOTO

В БИЗНЕСЕ С 1989

Wedding Love Story Video clips  
Special Events, Slide Show

Our packages start from

SD Video on DVD ..... \$799  
HD Video on Blu-ray ..... \$1499  
Photo and ..... \$699

[www.klasvideopro.com](http://www.klasvideopro.com) (206) 697-6155



### ПРЕПОДАЮ УРОКИ ФОРТЕПИАНО

Имею обширный репертуар

Ответственная

Люблю детей

**(206) 412-4429**



### Gallaf Corporation (Construction)

- Remodel all house
- Paint (внутри и снаружи)
- Install plumbing (сантехника)
- Drywall (новый, ремонт старого)
- Tile (все работы)
- Finish carpentry (потолочные работы)
- Cabinets (установка новых и ремонт старых)
- Deck (все работы)
- Doors and windows (замена окон и дверей)
- Hardwood floors & laminate

**Cell. (425) 359-9633**

Кемпел • Бонд • Бонд

Сделаем быстро и качественно



### Sky Video Studio

206 229-3021  
253 856-1075

~Wedding-Love Story~  
~Special Events-Portraits~  
~Transfer PAL-NTSC~  
~VHS-DVD~

[www.skyvideostudio.com](http://www.skyvideostudio.com)



### VOIR PHOTOGRAPHY

206.769.8417  
[VOIRPHOTOGRAPHY.COM](http://VOIRPHOTOGRAPHY.COM)





## Профессиональные переводы

Телефон/факс  
425-432-8797

русско-  
украинская линия  
206-618-0716

Washington™  
**Translation**  
Bureau



Высокое качество, надежное и быстрое исполнение.  
Все языки бывшего СССР, все виды документов и текстов.

Сертификация, услуги нотариуса и апостили.

[www.WaTransBureau.com](http://www.WaTransBureau.com) • [info@WaTransBureau.com](mailto:info@WaTransBureau.com)

**Получите  
высокооплачиваемую  
профессию водителя трака  
CDL класс А по специально  
разработанной методике в  
короткие сроки.**

Индивидуальные занятия.  
Профессиональные инструкторы.

**Тел. (916) 947-1964**

Мы страхуем машины,  
дома, бизнес, жизнь.  
Позвоните нам сегодня  
и узнайте цену



**Оксана Кучернюк**

**AMERICAN FAMILY  
INSURANCE**

All your protection under one roof™

16000 Christensen Rd, Ste 306  
Tukwila, WA 98188

Cell: (253) 334-7280  
[ovk002@amfam.com](mailto:ovk002@amfam.com)

**LARISA DESYATNIK**  
**INSURANCE AGENCY**  **FARMERS**



- Auto • Home • Life
- SR-22 Insurance
- Any Contractors Insurance & Bonds
- Business Auto, Property
- Truck insurance, Trailers

Bus. (206) 551-7979 Fax 1 (866) 757-8947  
[Ldesyatnik@farmersagent.com](mailto:Ldesyatnik@farmersagent.com)



- Стрессы. Депрессии. Расстройства сна. Эмоциональные нарушения.
- Сложности семейных отношений. Сексуальные расстройства.
- Коррекция поведенческих расстройств, пристрастий и веса.

**Владимир П. Лисенко**

Психотерапевт, LMHC

E-mail: [vlisenko@comcast.net](mailto:vlisenko@comcast.net)

**425-736-6076**

**206-714-9710**

За 30 лет работы психиатром, Заслуженным Врачом РФ, успешно пролечил несколько десятков тысяч человек, применяя различные психотерапевтические техники и подходы к предупреждению и лечению зависимостей и невротических состояний.

[www.mentalhealthlisenko.com](http://www.mentalhealthlisenko.com)

Принимаются основные виды страховок и медкупон

## ACADEMY OF BUSY BEES

детский сад в г. Тасома

- Индивидуальный подход
- Домашнее питание
- Обучение основам грамоты, чтения и счета
- Педагог с большим опытом работы

(Помощь в оформлении DSHS)

**(253) 432-0268**

[www.academyofbusybees.com](http://www.academyofbusybees.com)

## Григорий Елкин

Real Estate Specialist Mortgage Consultant

Cell. (206) 650-7230



**FORECLOSURE!**



**SAVE YOUR CREDIT!**

Финансирование и рефинансирование,  
minimum down payment

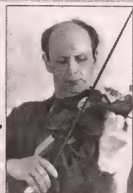
Buy house at  
**40%-60%  
discount**

## МАЭСТРО ИОСИФ

30 лет успешной педагогической деятельности в Ташкенте и Москве.  
Дает уроки по классу скрипки и фортепьяно. Обслуживает: свадьбы, бармицты, батництвы, дни рождения и другие торжественные вечера

Tel. (253) 630-5430

Cell. (425) 306-1452





**Сертифицированный опытный переводчик, обслуживающий северный район.**  
Устный и письменный, нотариально заверенные переводы. Травмы на работе-бесплатно. Разумные цены.  
Тел. (425) 742-3502  
Cell (425) 686-2343  
Viktor Khalfon

**Сертифицированный переводчик**  
**Лицензированный нотариус**  
• Перевод и заверение документов  
• Помощь при оформлении иммиграционных бумаг  
• Апоштли и доверенности  
• Травмы на производстве  
E-mail: irina\_aficiu@yahoo.com  
Fax (253) 661-4335  
Cell (253) 569-5515

**ANN Auto Transport**  
Call Aleks  
Business phone (206) 391-8222  
**24** hours service  
Возу с акшенов: Copart & AA-insurance  
При наличии title забираю старые машины для junkyard

**MISHKA PHOTO**  
WEDDING - FAMILY - MODELLING  
**PHOTOGRAPHY**  
206-595-6464  
www.mishkaphoto.com mishkaphoto@gmail.com

**Prestige Studio VIDEO**  
WEDDINGS SPECIAL EVENTS  
перезапись:  
PAL-NTSC VHS-DVD  
425.750.0500

**Insurance Solution**  
Вы ищете страховку для детей? - Позвоните нам!  
**Insurance Solution Of WA LLC**  
имеем около 38 различных страховых компаний из которых мы выберем для вас самую лучшую! Мы Вас. Адрес: 6913 Lakewood Dr. WA-3 Tacoma, WA 98467  
**Страхую:**  
Дома, Машины, Жизнь, Русскоговорящий Агент в Такоме  
- Александр Бодин  
Телефоны: Cell. (253) 202-2726; Off. (253) 588-2525; Fax (253) 397-3085

**MICHAEL'S OFFICE**  
• Иммиграция в США (Визы: гостевые, рабочие, студенческие, женихи и невесты, воссоединение семей)  
• Получение / обмен / подача на "гринкарту"  
• Разрешение на работу/продление виз  
• Пролонгация/новые паспорта (США, Россия, Украина, Белоруссия, Казахстан)  
• Нотариус / Письменные переводы / Апоштли  
Тел. (425) 350-3588  
E-mail: michaelsservice1@gmail.com

**Установка и замена всех видов окон (SKYLIGHT WINDOWS), ДВЕРЕЙ (ENTRANCE DOORS), EXTERIOR/INTERIOR TRIM, ПОСТРОЙКА ДЕКОВ.**  
(253) 632-7669

**Sunshine Family Childcare**  
Христианский детский садик **в г. Кент**  
DSHS-OK  
• Работаем с 7 утра до 6 вечера  
• Домашнее питание  
• Интересные познавательные игры  
• Библийские истории  
• Домашняя, уютная, христианская атмосфера и заботливый уход.  
Звоните Наде (425) 988-4495  
Принимаем дошкольников после школы.  
Принимаем детей от 0-12 лет

**ТАТЯНА'S Day Care**  
4027 176th St SW  
Lynnwood, WA 98037  
• Добрая атмосфера и индивидуальный подход к каждому ребенку  
• Исключительно вкусное и полноценное питание  
• Русской, английской кухни  
• Музыкально-ритмические занятия  
• Математика  
• Познание мира  
Тел. (425) 742-3525  
Cell. (425) 772-7737

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ**  
• Сборка  
• Настройка  
• Чистка и ремонт компьютеров  
• Установка лицензионного ПО  
• Профессиональная защита от вирусов  
• Заправка струйных картриджей  
Тел. (206) 375-8376  
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

**Белые Крылья White Wings Bini Kpula**  
Музыкальное обслуживание свадеб  
Рент и установка музыкальной аппаратуры и светового оборудования для разных мероприятий  
CD & DVD duplication  
запись фонограмм, вокала, миксинг, мастеринг  
(253) 350-6099 (253) 670-0632  
www.WhiteWingsMusic.org

**ДОМАШНИЙ ДЕТСКИЙ САД**  
Работаем 24 часа в сутки, 7 дней в неделю  
Удобное расположение  
рядом с I-90/87 405 Highway  
• Большой опыт работы с детьми  
• Доброжелательное и ответственное отношение к ребенку  
• Отличные отзывы родителей  
• Полноценное домашнее питание  
• Основы общего развития  
• Занятия  
• Игры на свежем воздухе  
• Низкие цены  
Телефоны: (206) 778-4635 Лариса  
(425) 442-7865  
E-mail: pmo.1410@yahoo.com  
Renton, WA 98056

**SEATTLE WEDDING photography**  
253-335-6406  
www.svadbaUS.com  
www.voznarski.com

Помогите купить или продать дом, участок или любую другую недвижимость.  
Call, text, or e-mail your questions.  
Real Estate Broker:  
**Galina Savchenko**  
Cell: 425-508-2074  
galina456@yahoo.com  
John L. Scott  
REAL ESTATE  
80

**Boris Studio**  
Cinematography

**Weddings  
Special Events**

Профессиональная  
видеосъемка и монтаж

Ph: (206) 226-3020  
[www.Boris-Studio.com](http://www.Boris-Studio.com)



**Фото Сервис**

Профессиональный  
фотограф, с большим опытом работы  
Все виды фотоуслуг на  
профессиональном уровне

Cell. (425) 681-1571  
Tel. (425) 917-9954



**Nina's Wedding Services**

Украшаем свадьбы, дни  
рождения, бармицы и т.д.

- Составляем композиции из цветов
- Большой выбор колонн, подсвечников, ваз, тканей, деревьев, хуппы и многое другое
- Сдаем в рент посуду, скатерти, чехлы, салфетки

Cell. (425) 387-9665  
Tel. (425) 387-0707

РАБОТАЕМ С ЛЮБЫМ БЮДЖЕТОМ!



**Auto Shop Quality Service.**

Cell: 425 876-9916

РЕМОНТ Автомобилей



[www.AutoSQS.com](http://www.AutoSQS.com)

Страхование машин,  
домов, имущества,  
бизнеса и жизни.  
Всё под одной крышей!

**AMERICAN FAMILY  
INSURANCE**  
All your protection under one roof!

**Татьяна Фоменко**

Cell: (253) 529-1957  
[tmomenko@amfam.com](mailto:tmomenko@amfam.com)

909 S 336th St., Suite 106  
Federal Way, WA 98033



**Предлагаю Услуги на  
Hawaii**

- ✕ Забрать с Аэропорта
- ✕ Сдаю машину в рент
- ✕ Экскурсия по острову
- ✕ Достопримечательности

Honolulu, Waikiki.

Сдаем комнату в рент на 28-м этаже,  
5 мин. от пляжа.  
Паша  
(808) 234-9946



**State Plumbing**

Lic# STATEP\*922P7 Licensed • Bonded • Insured

- Service Plumbing & Drain Cleaning
- Water heater & circulation pumps
- Repiping & new installation

E-mail: [stateplumber@gmail.com](mailto:stateplumber@gmail.com)  
Тел. (206) 306-5201



**BJ Heating & Cooling**

Установка и сервис:  
Furnaces, Water Heaters, Air Conditioners,  
Heat Pump, Electronic Air Cleaners, Gas Fireplaces, Sheet  
Metal, Gas Piping.

Позвоните и спросите о новом  
водонагревателе, который греет воду  
когда вам нужно и сколько вам нужно

Tel. (425) 343-8192  
Fax (425) 267-0194

Licensed • Bonded • Insured  
[benijj@hotmail.com](mailto:benijj@hotmail.com)




Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца.  
Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"





Открылся новый лицензированный  
русско-американский садик

**БУРАТИНО**

в г. Белвью

МЕСТА  
ОГРАНИЧЕНЫ



Просторные, оборудованные игровая и спальная комнаты.

Уютная домашняя атмосфера.

Большой опыт работы в Союзе и Америке.

Пятиразовое горячее питание домашнего приготовления.

Обучение основам арифметики.

Занятия музыкой, рисованием, лепкой.

Развлекательные игры на свежем воздухе.

Дом построен в 2013 году.

Все оборудование в доме (полки, игрушки, кровати и т. д.) совершенно новые.



Вам и вашим детям понравится домашняя,  
уютная атмосфера.

1630 152nd Ave. SE Bellevue, WA 98007  
(425) 761-6846 • (425) 260-5460



**ATA Embroidery**  
www.ataembroidery.com

425-737-9026  
425-737-9031

Виниловая графика для рабочего транспорта  
Наклейки для траков, лодок и рабочих автобусов  
Баннеры и рекламные знаки для бизнесов  
Real Estate, бизнес и другие знаки

CANVAS Печать фото на канвас разных размеров  
Графика для окон вашего бизнеса

Вышивка логотипов и символики на форме

Продажа рабочей формы с вышивкой вашего логотипа

Печать на футболках



Установка графики на траки, автобусы, окна и витрины в районе Everett.



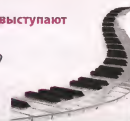
**PIANO AND VOCAL LESSONS**

**Aly Eremenco** - преподаватель по фортепиано и вокалу с высшим образованием и 20-летним опытом работы, из которых 6 лет в Штате Вашингтон.

Сейчас у меня более 25 студентов, которые выступают на концертах и конкурсах.

Моя студия находится в Issaquah, WA 98029

Так же я приезжаю на дом к студентам-  
Sammamish, Bellevue, Redmond, Newcastle, Kirkland.



Звоните (425) 444 6925 Алена Еременко

Большое количество на моем сайте [www.Eremenco.com](http://www.Eremenco.com)

**SKYLINE LIMOUSINES**

WEDDINGS  
ANNIVERSARIES  
BIRTHDAYS  
PARTIES  
CHURCH EVENTS  
AIRPORT PICK-UPS

206-701-4140 • 206-786-3033

BEST LIMOUSINE FOR ALL YOUR OCCASIONS

**TIRES FOR LESS LLC**

New and Used Tires

- Semi truck
- Trailer
- Box trucks



Leo & Alex

Tel. (253) 632-7390 Tel. (253) 266-8023

147 37th ST NE • Auburn WA 98002

E-mail: [tiresforlessllc@yahoo.com](mailto:tiresforlessllc@yahoo.com)



# Euro Wedding Decorations

Украсим профессионально зал  
бракосочетания и пира

- Дни рождения
- Юбилеи
- Рождество
- Новый год

Сдается в рент фарфоровая  
посуда, скатерти, вазы,  
чехлы на стулья

www.euroweddingdecorations.com  
(253) 735-3859 (253) 218-9803 - Zina  
(253) 205-4324 - Jenny

Email: euro-design@hotmail.com

## Salon Saks

Nina Yurakova  
Hair Designer

Specialize in Highlights & Color

(425) 890-8693

1882 136th Place NE  
Suite 102  
Bellevue, WA 98005  
(Simone Plaza)

## CONCRETE WORK



- Driveways -Stomp
- Steps -Agrigate
- Walkways -Broom finish

Качественно и быстро выполним бетонные работы!

(916) 289-0646 Андрей

Licensed, Bonded and Insured

Aug 01 1027/2/16/106

## Tow World



(425) 679-2500 GREG

Beauty Studio

## Arkalika

Уход за лицом

- Разные виды очистки кожи
- Пилинги
- Микродермабразия
- Лечение и профилактика морщин
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Лечение гиперпигментации
- Очищение черных пор и экстракции
- Разные виды массажа лица

Уход за телом

- Целлюлитотерапия
- Детокс, очищение
- Обертывания
- Спа-уход за руками и ногами
- Эстетика лица
- Дизайн бровей
- Окраска бровей и ресниц
- Химическая завивка ресниц
- Наращивание ресниц
- Эпиляция волос лица и тела
- Восковая эпиляция
- Шугаринг
- Полное бикини (Brazilian) - рисунки хной



15710 NE 24th St, Ste A  
Bellevue, WA 98008

проезд по 157th Street

(206) 420-9625

alyka@mail.ru

www.arkalika.ru

### Весна - время для похудения!

Иногда даже самый лучший диетолог  
или фитнес-директор не способны  
изменить форму тела.

Можно достичь идеальной  
фигуры всего за \$155

Процедура включает в себя:

- инфракрасное нагревание
- обертывание для похудения
- очищение кожи лица (распаривание, пилинг, экстракция, дарсонвализация, массаж лица, шеи, зоны декольте, подбородка, носа)
- спа-уход за руками

Побалуйте себя и получите  
рекомендации по питанию с целью  
возвращения к идеальному телу.

Предварительная запись по телефону



## DJ Alex — лучшая музыка на Вашем празднике



Дискотека на свадьбы,  
юбилеи, дни рождения  
и корпоративные  
праздники  
(от 30 до 200 человек).

Лучшая музыка от  
классики 80х до последних  
новинок хит-парадов и  
клубов Москвы, Киева,  
Европы и Америки.  
Профессиональный звук и  
свет. Любые жанры и  
стили. Ни одного  
равнодушного гостя.  
**Звоните: 425-449-0717**  
www.djalex.us



Market Place

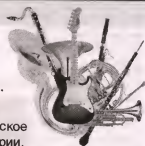
## Leviticus music center

объявляет набор учащихся по классу:

- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовые инструменты.

Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.

Телефон для справок (425) 345-4591



## Ремонт и диагностика всех видов автомобилей:

- Тормоза
- Ремонт замена двигателей, тормозов, трансмиссий, timing belt, alternator, генераторов.
- Недорого, в удобное для вас время.

(206) 778-4421 Григорий



## EVL ACCOUNTING PROFESSIONAL SERVICE

ТОЧНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

- Monthly Small Business Quick Books/Peach Tree Bookkeeping
- Payroll + Quarterly/Yearly Federal Payroll Tax Return Filing
- IFTA (Fuel) Transportation Tax Return Filing
- Individual + Business Tax Filing Service

Ella V. Lobanovskaya  
(CPA Candidate)

Direct Line: (425) 908-7657  
Mobile: (425) 686-0393  
E-mail: evl.lobanella@gmail.com

## ДИАГНОСТИКА И ЗАПРАВКА КОНДИЦИОНЕРОВ

автомобилей всех марок,  
в т.ч. траков, фреоном R-134A.

По возможности выезжаем на место.

(253) 820-0452

## ODESSA AUTO GLASS

Замена и продажа  
всех видов  
автостекел

БЕСПЛАТНО выезжаем на дом

(253) 307-7933

Служба

Принимаем credit / debit cards



Perfect Flowers

Делаем венки  
на похороны

Cell (206) 356-6347

Home (253) 569-7735 Тамара

Живые и искусственные цветы



Вы Позаботились о Тепле и  
Комфорт в Вашем Доме?

Звоните СЕЙЧАС !!!

- Ремонт
- Сервис
- Обслуживание

Юрий

(253) 200-7678

gove777@hotmail.com



Furnaces, AC, Water Heaters, Heat Pump

Experienced HVAC Technician



## ПЕЛЬМЕНИ

Самые лучшие домашние  
пельмени



(503) 583-3364

## MP Universal

Профессиональная  
Видеосъемка и  
Видеомонтаж



Cell. (206) 856-0982  
Home (253) 852-4094

## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Looking for caregiver live in, for adult  
family home in Bellevue. Full or Part  
time. Right to work and English  
necessary.

Single or couple ok for this position.

Call (425) 941-6607

## ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

**Компания по уборке**  
Приглашает рабочих на  
полный и неполный  
рабочий день.  
Оплата \$12.00 в час  
**Тел. 1-877-295-9399**

## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуются на работу  
в строительную компанию  
рабочие на Stucco.

(425) 770-4304 English  
(425) 246-5091 По-русски



(425) 289-8861 (425) 289-9167  
ALLASHASHAKIMPGMAIL.COM  
WWW.ALEXKIMPHOTOGRAPHER.COM

ALEX KIM  
PHOTOGRAPHER

**ПРОИЗВОДИМ РЕМОНТ ТРАКОВ**  
VOLVO, FREIGHTLINERS, KW,  
INTERNATIONAL, PETERBUILT.

Находимся в г. PACIFIC  
1140 VALENTINE AVE. SE  
AND STEWART RD. CORNER.  
RATE \$50 PER HOUR.

(206) 255-2007  
(206) 790-9987

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ



Траковая компания  
приглашает на  
работу водителей  
CDL класса A  
48 штатов, хорошая  
своевременная  
оплата плюс  
бонусы.

Требуются 1 год опыта работы.

(253) 216-3484 Cell. (206) 931-6094

## ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



Траковая компания  
приглашает на  
работу водителей  
CDL Class A  
48 штатов, хорошая  
своевременная  
оплата плюс бонусы.

Требуются 1 год опыта работы

Cell (206) 251-1422 Tel. (253) 735-8600

## ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию для распространения  
рекламы и продвижения бизнеса  
требуется маркетолог.

425.736.6521 or 425.736.6522  
office 425.228.0446  
fax 425.228.8997

## HD Video Production

Профессиональные видеосъемка,  
фотосъемка и монтаж.

Любой уровень сложности  
в зависимости от Вашего  
бюджета.

Свадьбы, юбилеи и  
многое другое.



(206) 830-0747

www.slavavideo.com www.slavaphoto.com

## Valentina Wedding Service

(253) 988-7818

• Огромный выбор холодных, горячих  
и сладких блюд по вашему вкусу  
• Свадебные торты на любой вкус  
**Вы останетесь довольны!!!**

## ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ CDL КЛАССА НА REEFER



Хорошие условия  
и своевременная  
оплата.

Тел. (253) 218-9522  
Олег

## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

В мебельный магазин  
г. Federal Way требуется  
мужчина для работы  
на складе.

**(206) 920-9995**

Спросить Олега

## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Royal Cleaning Company примет на работу  
специалиста по уборке частных резиденций с  
опытом работы (минимум 1 год), хорошими  
рекомендациями и способного работать  
самостоятельно. Оплата 60% от чека. King County  
(Eastside/Seattle), full/part time.

**(425) 223-7503**

sweet\_homecleaning@yahoo.com

Market Place

Сервисы / Services



**СДАЕТСЯ В РЕНТ**

В салоне который расположен  
в центре г. Bellevue сдается в  
ренд кресло для парикмахера  
на full and part time.

14339 C NE 20th St.  
Bellevue, WA 98007  
(Bellevue Ross Plaza)

**(425) 260-7867**

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**

В компанию Maid in Washington,  
срочно требуются на работу  
трудолюбивые и ответственные  
женщины для уборки домов.

Опыт работы, наличие автомобиля  
и знание английского языка  
обязательны. Хорошая зарплата.

Tel. (206) 399-5350

В Bellevue в салоне

**Magic Beauty**

сдается в рент кресло  
для парикмахера.

Адрес: 1803 132nd Ave. NE  
Ste. #2 Bellevue, WA 98005

**(425) 830-8697**

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**

Предлагается работа в  
вечернее время для семьи из  
2-3 человек, по уборке  
спортивного комплекса.

Южная сторона.

**Тел. (253) 394-6696**

**ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ**

Server / Network  
Computer Technician

Good English & 2+ yrs  
experience is required

Submit resume:  
jobs@businesscomputertechnicians.com

**PRIME  
STONE,  
INC.**

В строительную компанию  
требуются каменщики,  
рабочие подрядчики.

Ivan Solomonov

**Ph. 206-436-9984**

email: ivan@primestonemason.com  
www: primestonemason.com

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ**

**ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ ПО СТРОИТЕЛЬСТВУ:  
SIDING, FENCING, DECKING**

Полные и не полные рабочие часы.  
Северная сторона.

**(253) 394-6696**

**ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ**

Требуется водитель на flatbed  
в траковую компанию, возможно  
без опыта. Оплата на процент  
или по милям.



Email: dubnotrans@gmail.com

**(360) 761-8831**

Компания

## North Eagle Transport Inc

### ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

#### Hiring Drivers CDL class A and Owner Operators

with minimum of 1 year experience and professional dispatcher with minimum of 5 years experience

##### Company offers

- Fuel card
- Cash advance
- Quick pay
- Direct deposit
- Insurance
- Ifta
- Registration
- Permits
- I-Pass
- Pre-Pass



**(206) 234-5385**

c 9:00 am до 6:00 pm

**В КОМПАНИЮ С 20 ЛЕТНИМ СТАЖЕМ РАБОТЫ В КОНТЕЙНЕРНЫХ ПЕРЕВОЗКАХ**

**ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ, OWNER-OPERATORS И МЕХАНИКИ ПО РЕМОНТУ ТРАКОВ**

**WITH SUPER CHASSIS НА КОНТЕЙНЕРНЫЕ ПЕРЕВОЗКИ ПО ШТАТУ**

**WA - 80%  
OR - 10%  
ID - 10%**

**ХОРОШАЯ ОПЛАТА**

**Звоните (206) 255-2007  
(206) 790-9987**



### ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Строительная компания **Matvey Construction, Inc.**, ищет добросовестных рабочих.

Предлагаем стабильную работу, "no weekends", веселый коллектив и чистый воздух.

Зарплата начинается с \$2500 и быстро растет с опытом.

Звоните нам, не пожалеете!

**(253) 486-6025**

Компания **NU-WAY Inc**

### приглашает водителей

#### owner-operators CDL класс "A"

для работы в сфере контейнерных грузоперевозок из портов и железнодорожных терминалов Сиэтла и Такомы в пункты назначения в штатах Вашингтон, Орегон, Монтана, Айдахо.

#### Мы предлагаем:

- своевременную еженедельную оплату по хорошим тарифам
- выгодные цены на заправку и страховку
- место для парковки трака
- хорошие условия работы
- сервис русскоговорящего диспетчера

Звоните: **(253) 939-4222** с 8:00 am до 5:00pm.  
Спросите Леона или Андрея.

Наш адрес: 1508 O St. SW, Ste 101 • Auburn, WA 98001

**Tel. (253) 939-4222 Fax (253) 939-9896**



Website: [www.nu-way.us](http://www.nu-way.us)

### ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



Компания

**CRYSTAL BRIGHT  
CLEANING SERVICE**

**Предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов.**

- Есть бенефиты и бонусы
- Хорошая зарплата
- Знание английского языка не обязательно
- Наличие собственного транспорта обязательно

**Cell (425) 736-6522**

Fax (425) 228-8997 • Tel (425) 228-0446 • Cell (425) 736-6521

Window Cleaning - Interior and Exterior  
[www.crystallcleanings.com](http://www.crystallcleanings.com)

↔ Market Place

Работа / Job

Perspective



# ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ

## ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

**Водителей**

**с опытом**

**и без опыта работы**

**Owner**

**Operators**

по 48 штатам и local drivers



**Сдаем траки и трейлеры в аренду  
Возможен последующий выкуп**

**(402) 617-5045, (402) 519-5757**

## РАБОТА!



**Клининговая компания ищет энергичных и честных людей на позицию специалиста по уборке домов. Работа в Renton-Issaquah**

**У нас вы найдете:**

- \$30,000 в год
- медицинская страховка
- гибкий график
- чаевые (tips)
- транспорт
- full time
- part time
- organic cleaning supplies

**(206) 359-1048**

[www.cleaning-wa.com](http://www.cleaning-wa.com)

## Компания по перевозке автомобилей ищет водителя (CDL)

### НАШИ ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт вождения (CDL) не меньше года
- Английский язык на уровне общения обязателен
- Серьезное отношение к работе, ответственность и внимание к деталям
- Честность
- 3/П \$1800-\$2300 за рейс (Round Trip)
- Один рейс занимает 6-8 дней
- Три рейса в месяц
- Работа без overnights
- Мы научим специфике работы с трейлером
- Диспетчер - 24/7

По всем вопросам, пожалуйста, обращайтесь:

Тел. (206) 452-3363 Артем

E-mail: [savun85@gmail.com](mailto:savun85@gmail.com)



## Требуются на работу

**Требуются на работу люди по уборке домов и офисов в районе большого Сиэтла.**

- Отличная зарплата
- Полный и неполный день
- Чаевые и бонусы
- Наличие собственного транспорта обязательно

[www.mariahousecleaning.com](http://www.mariahousecleaning.com)



**Тел. (425) 728-8120**

**Тел. (206) 446-9113**



**MARIA**



## ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется работник по уходу  
за пожилыми людьми с  
проживанием. Bellevue.

**Тел. (206) 992-1634**

## MRIYA TRUCKING LLC

Hiring Class A CDL Drivers & Owner  
Operators. Pay up to \$0.42/mile.  
Contact: Anatolij (253) 880-9891



## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Ищем опытную няню  
для грудного ребенка с Августа  
месяца на четыре дня в неделю.  
Желательно с машиной.  
Город Kirkland.

**Тел. (425) 444-9940**

## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется водитель на  
Conestoga flatbed в траковую  
компанию.



**(206) 353-1499**

## ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется рабочие  
для уборки домов.

Высокая зарплата. Гибкий график  
работы. Необходимо иметь свою  
машину. \$15-\$17 в час (зависит от  
опыта).

**Тел. (206) 914-6399**

**Тел. (206) 914-7086**

## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

**B Adult Family Home** в г. Federal Way  
требуется caregiver  
(женщина) с опытом  
работы. Английский и  
все классы обязательно.



**(253) 722-3011**

**(253) 508-2157**

## ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию

**требуется плиточники  
с опытом работы.  
Experienced  
tile setters wanted.**

**Tel. (253) 335-1137**

## В детский сад г. Newcastle

**требуется няня на  
полный рабочий  
день с Сентября.**

**Звоните (425) 442-7692**

## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Семья в г. Redmond ищет энергичную  
няню для двух мальчиков.

1 год (на полный рабочий день) и 6 лет  
(примерно на 6-8 часов в неделю).

Без проживания, 5 дней в неделю.

Требуется опыт работы с детьми от  
года, права и машина.

**Тел. (626) 390-3077 Римма**



## ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Смотрите на страницах:

**92**

**103 - 108**

**116 - 119**

**168**

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца.  
Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

# ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания Intransit LLC является транспортной организацией с 2003 года, без собственного автопарка.

Нанимает профессиональных водителей с собственными грузовиками для работы как под собственным так и под нашим логотипом, по 48 штатам.

Виды оборудования:  
Van, Reefer, Flat, Step

**Компания предоставляет предоплату на топливо и полную оплату после доставки груза.**

Ph. **(253) 229-8346**



# ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются люди на работу на сайдинг, с опытом и без или подрядчики. Хорошая оплата, перспектива роста.



**(253) 569-4588**



# КАК УТЕШИТЬ ЧЕЛОВЕКА: ВЕРНЫЕ СЛОВА

Как оказать моральную поддержку человеку в тяжелой ситуации

Горе — это реакция человека, возникающая в результате какой-либо утраты, например, после смерти близкого человека.

## 4 стадии переживания горя

Человек, переживающий горе, проходит 4 стадии:

- **Фаза шока.** Длится от нескольких секунд до нескольких недель. Характеризуется неверием во все происходящее, бесчувственностью, малой подвижностью с периодами гиперактивности, потерей аппетита, проблемами со сном.

- **Фаза страдания.** Длится от 6 до 7 недель. Характеризуется ослабленным вниманием, неспособностью концентрироваться, нарушением памяти, сна. Также человек испытывает постоянную тревогу, желание удивиться, ярость. Могут возникнуть боли в желудке и ощущение кома в горле. Если человек переживает смерть близкого, то в этот период он может идеализировать умершего близкого, напротив, испытывать по отношению к нему злость, ярость, раздражение или чувство вины.

- **Фаза принятия** заканчивается спустя год после потери близкого человека. Характеризуется восстановлением сна и аппетита, возможностью планировать свою деятельность с учетом потери. Иногда человека все же продолжает страдать, но приступы случаются все реже.

- **Фаза восстановления** начинается спустя год-полтора, горе сменяется печалью и в потерю человек начинает относиться спокойнее.

Нужно ли утешать человека? Несомненно, да. Если пострадавшему не оказать помощь, то это может привести к инфекционным, сердечным заболеваниям, алкоголизму, несчастным случаям, депрессии. Психологическая помощь бесценна, поэтому поддерживайте близкого человека как можете. Взаимодействуйте с ним, общайтесь. Даже если вам покажется, что человек вас не слушает или не проявляет внимания — не волнуйтесь. Пройдет время, и он будет с благодарностью вас вспоминать.

Следует ли утешать малознакомых людей? Если вы чувствуете в себе достаточно моральных сил и желания помочь — сделайте это. Если человек вас не отталкивает, не убегают, не кричат — значит, вы все делаете правильно. Если же вы не уверены, что сможете утешить пострадавшего, найдите того, кто сможет это сделать.

Есть ли разница в утешении знакомых и малознакомых людей? Безусловно — нет. Разница состоит лишь в том, что одного человека вы знаете больше, другого — меньше. Еще раз повторимся, если вы чувствуете в себе силы, то помогите. Побудьте рядом, поговорите, вовлеките в общую деятельность. Не будьте чужими на помощь, она никогда не бывает лишней.

Итак, рассмотрим методы психологической поддержки в двух самых сложных стадиях переживания горя.

## Фаза шока



Ваше поведение:

- Не оставляйте человека наедине с собой.

- Ненавязчиво прикасайтесь к пострадавшему. Можно взять за руку, положить руку на плечо, близким можно погладить по голове, обнять. Следите за реакцией пострадавшего. Принимает ли он ваши прикосновения, не отталкивает ли? Если отталкивает — не навязывайтесь, не уходите.

- Следите за тем, чтобы утешаемый больше отдыхал, не забывал о приемах пищи.

- Занимаясь пострадавшего несложной деятельностью, например, какой-то работой по организации похорон.

- Активно слушайте. Человек может говорить странные вещи, повторяться, терять нить повествования, и то дело возвращаться к эмоциональным переживаниям. Откажитесь от советов и рекомендаций. Внимательно слушайте, задавайте уточняющие вопросы, говорите о том, как вы его понимаете. Помогите пострадавшему сразу проговорить свои переживания и боль — ему сразу станет легче.

Ваши слова:

- Говорите об ушедшем в прошедшем времени.

- Если вы знаете умершего, расскажите о нем что-нибудь хорошее.

Нельзя говорить:

- «От такой утраты не оправиться», «Только время лечит», «Ты — сильный, крепись». Эти фразы могут причинить дополнительные страдания человеку и усилить его одиночество.

- «На волю Божья» (помогает только глубокому верующим людям), «Отмучился», «Ему там будет лучше», «Забудь об этом». Подобные фразы могут сильно ранить пострадавшего, поскольку звучат как намере урезонить свои чувства, не испытывать их, а то и вовсе забыть о своем горе.

- «Ты молодая, красивая, еще замуж выйдешь/рождение ребенка». Подобные фразы могут вызвать раздражение. Человек переживает потерю в настоящем, он еще не оправился от нее. А ему предлагают помянуть.

- «Вот если бы скорая приехала вовремя!», «Вот если бы я его не пустил!». Эти фразы пусты и не несут в себе никакой пользы. Во-первых, история не терпит сожалительного наклонения, а во-вторых, подобные выражения лишь усиливают горечь утраты.

## Фаза страдания

Ваше поведение:

- В этой фазе пострадавшему уже можно время от времени давать возможность побыть одному.

- Давайте пострадавшему больше воды. Он должен выпивать до 2 литров в день.

- Организуйте для него физическую нагрузку. Например, берите его на прогулку, занимайте физической работой по дому.

- Если пострадавший хочет плакать, не мешайте

ему это делать. Помогите ему выплакаться. Не сдерживайте своих эмоций — плачьте вместе с ним.

- Если проявляет злость — не мешайте.

Ваши слова:

- Если ваш подопечный хочет поговорить об умершем, выведите разговор в область чувств: «Тебе очень грустно/одиноко», «Ты очень растерян», «Не можешь описать свои чувства». Расскажите о том, что чувствуете вы.

- Скажите, что это страдание не навечно. А утрата — это не наказание, а часть жизни.

- Не избегайте разговоров об умершем, если в помещении находится люди, которые крайне переживают эту утрату. Тактичное избегание этих тем ранит больше, чем упоминание о трагедии.

Нельзя говорить:

- «Хватит плакать, возьми себя в руки», «Хватит страдать, все прошло» — это жестоко и вредно для психического здоровья.

- «А кому-то хуже, чем тебе». Такие темы могут помочь в ситуации развода, расставания, но никак не смерти близкого человека. Нельзя сравнивать горе одного человека с горем другого. Разговоры, ведущие к сравнению, могут создать у человека впечатление, что вам наплевать на его чувства.

Нет смысла говорить пострадавшему: «Если нужна помощь — обращай/позвони мне» или спрашивать его «Чем я тебе могу помочь?». У человека, переживающего горе, может просто не быть сил поднять телефонную трубку, позвонить и попросить о помощи. Он также может забыть о вашем предложении.



Чтобы такого не случилось, признайте и посидите с ним. Как только горе чуть утихнет — возьмите его на прогулку, сделайте вместе с ним в магазине или в кино. Иногда это следует сделать насильно. Не бойтесь показаться навязчивым. Пройдет время, и он оценит вашу помощь.

## Как поддержать человека, если вы далеко?

Позвоните ему. Если он не отвечает, оставьте сообщение на автоответчике, напишите SMS или письмом по электронной почте. Выразить свое соболезнование, сообщить о своих чувствах, поделиться воспоминаниями, которые характеризуют ушедшего с самых светлых сторон.

\*\*\*

Помните, что помогать человеку пережить горе необходимо, тем более если это близкий вам человек. К тому же это поможет пережить утрату не только ему. Если потеря коснулась и вас, помогайте другому, вы сами сможете пережить горе легче, с меньшими потерями для собственного психического состояния. А еще это избавит вас от чувства вины: вы не будете корить себя за то, что могли помочь, но не стали, отмахнувшись от чужих бед и проблем.

Ольга Восточная



# КАК ПРАВИЛЬНО ИЗУЧАТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Помимо «извечных» советов, которым кишит Интернет и о которых не устают повторять учителя и репетиторы, какие еще рекомендации можно дать? Как действительно, на самом деле, по-настоящему, «всамделишно» и всерьез учить иностранные языки?

## Условие 1-е, обязательное: одна, но пламенная страсть...

Прежде всего, нужно этого страстно — очень-очень-прочно — захотеть. Ангlosаксы говорят: «If there is a will — there is a way» — что у русских примерно означает «Если очень хочется, значит и получится», или еще «Если долго учиться, что-нибудь получится». При слабом или умеренно-невыятом желании, типа «Ну да, я не против, да и мама говорит, что английский мне нужен», лучше за дело не браться вовсе. Гарантировано: потерянные деньги, убитое время и «хлопкие преподаватели». Не гарантировано: в дело вложенные деньги, с пользой проведенное время, знания даже а ля «читай по словарю».

Когда я будничным студентом начинал изучать свой первый иностранный язык, неутомимая жажда знаний позволила мне раздобыть и нужную литературу с аудиозаписями, и работать по 15 часов в сутки, и даже заместить персонального учителя из Чикаго, хотя я мог бы потратить заработанные деньги, например, на новую пару туфель и уж тем более не вымучивать выброшенные в мусор The Times и Daily Express.

## Условие 2-е, обескураживающее: незнание — сила...

Древние говорили: «Scientia potentia est», что значит «Знание — сила». Но они не совсем были правы. Потому как чем меньше ты знаешь, как трудно и долго, из-за своего, изучать любой иностранный язык, тем лучше для тебя. Или глупые надежды только юншей питают. А мудрых стариков пугают.

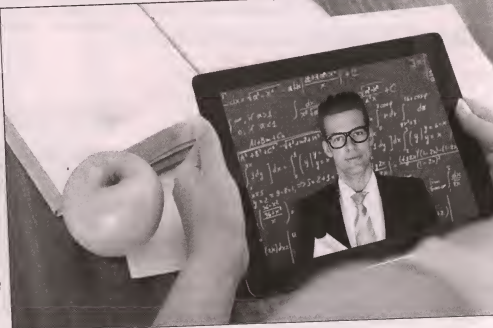
Когда я начинал изучать свой первый иностранный язык, я собрался его выучить за... три месяца. Так мне обещали. Через три месяца, еще за полгода. Полгода спустя я понял, что это процесс, скорее всего, бесконечный, как бесконечна Вселенная или «Нет предела совершенству», и что зная я всю правду о трудностях изучения иностранных языков в самом начале своего пути, возможно, и бы за это неблагодарное дело и не взялся бы.

Кстати, разноречивее, лучше на все дурные голоса курсы иностранных языков, обещающие вас научить английскому, немецкому или французскому за три месяца или полгода, в этом

смысле служат хорошую службу: при всем своем заведомом обмане они дают вам ту самую розовую надежду, которая будет вас питать, и направлять вас на ту самую дорожку, которую вы, идущий по ней в неведении, возможно, осилите.

## Условие 3-е, психологическое: будьте всегда недовольны собой...

Немецкая народная мудрость гласит: «Unzufrieden sein — erfolgreich sein». Что по-русски примерно означает: «Скитать и довольные дела не делают». Недовольство



собой, неудовлетворенность результатом, даже некий комплекс неполноценности, заставляющий все время работать над собой и двигаться вперед. Требовательность к себе, высокая планка, не самая красивая амбициозность и эгоистичная тщеславность — все они ведут вас к вашей цели. Главное, со всеми ими не перестараться и не превратиться в перманентно недовольного зануду, съедающего себя изнутри закидо, да еще и важно причмокивающего.

Чувство не совсем полной удовлетворенности тем, что вы делаете, знание, что можно сделать еще лучше, и стремление показать и доказать, что то кому-то (коти бы и самому себе) могут послужить реактивным двигателем на пути к успешному изучению иностранного языка. Также будьте всегда недовольны оставаясь в рамках заданной программы — выходите за тесные границы.



## Условие, 4-е, сумасшедшее: поговорите с умным собой...

бумага была исписана иностранными словами, в самозвучающий английский был первым, что я видел, когда проснулся и последним, когда засыпал, но также и говорю. На неудеменный вопрос «Где ты так хорошо научился говорить на иностранном?» я обычно отвечал, что у меня есть сумасшедшая привычка разговаривать с самим собой.

Я и на самом деле, вместо того чтобы, например, бессмысленно литься в окно автобуса или стоять в очереди бесконечной очереди и считать ворон, все время тратил на внутренний монолог на каком-нибудь иностранном языке или на немой пересказ прочитанного, увиденного, услышанного. К тому же, иногда получалось еще и забавно: иногда слова и предложения ускользали из рта на свободу, в нерусском виде, а оказавшись рядом смотрели на меня полумоуно и не знали, что и думать.

## Условие 5-е, верное: я и иностранный — друзья навеки...

Для лучшего знания иностранного языка будьте готовы оставаться верным ему всю жизнь. Можете жениться на нем или выйти за него замуж. Можете спать с ним. Можете просто дружить. Любить и ненавидеть. Но никогда не выпускайте его из поля своего видения. Всегда держите крепко за руку. За тонкую талию. Целуйте в губы и гладьте по шее. Говорите о своей любви и делайте это искренне.

Будьте всегда в нем, а он пускаться будет в вас. Тогда вы его никогда не забудете, а он не забудет вас.

Игорь Ткачев

# ГОРЕ ОТ УМА: ЧТО ТАКОЕ OVERQUALIFIED?

В мире работы и карьеры существует неприятный парадокс. Мы всю жизнь стараемся, чтобы получить лучшее образование, заработать ценный опыт, освоить в совершенстве все необходимые навыки... А в определенный момент может оказаться, что все это богатство не помогает, а только мешает получить работу, на которую мы нацелились. Давайте разберемся, что такое *overqualified*, или «перекавалифицированный», и насколько реально столкнуться с таким «диагнозом» при поиске работы.

## О чем думает работодатель?

На первый взгляд идея отказа в работе из-за того, что соискатель слишком хорош для данной должности, кажется нелепой. Да и, по правде говоря, на российском рынке труда мы привыкли сталкиваться с обратной ситуацией, когда работодатели предъявляют неадекватно завышенные требования и ищут даже на низшие должности настоящих «суперменов», которые знают и умеют все на свете.

На Западе отказ слишком умным для своей должности кандидатам — обычное дело. Постепенно эта традиция перекочевала и к нам, хотя сами термины пока еще не перевели. Судя по комментариям на профильных сайтах и форумах, соискатели все чаще не получают работу по причине того, что они — *overqualified*. Одни работодатели честно признаются, что им нужен «кто попроще», другие просто отказывают без объяснения причин.

Давайте посмотрим, на чем основан страх перед «перекавалифицированными» работниками.

**Проблемы с мотивацией и лояльностью.** Если человек идет на должность, которая ни по уровню заработной платы, ни по возможностям развития не соответствует его профессиональной квалификации, у работодателя появляется обоснованное опасение, что скоро работник такой сотрудник любить не будет. У него не будет достаточной мотивации для самостоятельного труда, и особойной лояльности к компании взяться тоже неуткуда.

**Временщик.** Работодатели понимают, что порой люди идут на работу с понижением профессионального статуса, если не собираются на ней долго задерживаться. Например, через полгода человек хочет уехать в другую страну. Или на работу его мечты его возмущают через несколько месяцев. Либо пока просто денег не находится, и ему нужна временная работа, с которой не жалко уйти при первой возможности. Вот он и подкидывает себе коня, которая на протяжении этого периода будет платить ему скромное вознаграждение. А искать и обучать нового работника — это для компании всегда сложно и дорого. Поэтому работодатель совершенно не стремится трудоустраивать человека на время.

**Неуправляемость.** Слишком умными, слишком опытными и слишком профессиональными людьми сложно управлять. Они всегда имеют собственное мнение и часто не хотят высказывать его. Такие подчиненные работодателю нужны не всегда.

**Конкуренция.** Часто отказ слишком хорошим кандидатам — следствие человеческого фактора. Начальник, чувствуя профессиональный уровень и потенциал кандидата, просто боится конкуренции. Очень немногие руководители обладают мужеством, чтобы взять в подчиненные более сильного человека.

**Тайные проблемы.** Часто «слишком хорошему» кандидата начинают подозревать в чем-то нехорошем. Почему он ушел с прошлой работы и не может найти работу своего уровня? Может быть, он — несправившийся пропускать? А может, у него проблемы с алкоголем?



Или он воровал ручки в офисе? Эти нехорошие подозрения мешают компании принять действительно сильного специалиста.

## Что делать?

Что делать, если вы чувствуете, что потенциальные работодатели ставят вам этот диагноз и отказывают только потому, что вы слишком хороши для них?

Самое первое, что приходит в голову, — упростить резюме. Никто не просит писать в нем, но о каких-то дополнительных профессиональных курсах, достижениях и регалиях можно и умолчать. Вряд ли кто-то вас когда-нибудь всецело обвинит в этой скромности. Если чувствуете, что работодатель сомневается на ваш счет, обязательно выясните, с чем эти сомнения связаны. Если причина в вашей слишком высокой квалификации, честно (или не очень) объясните, почему вы готовы пойти на понижение. Благородных причин для этого может быть много. Возможно, вы решили несколько изменить или расширить профессиональную область, поэтому готовы сделать шаг назад. Или вам надоело проводить на работе дни и ночи напролет, и вы хотите больше времени проводить с семьей (не значит — халтурить и отлынивать). Или вы устали от корпоративных интриг и мечтаете работать в маленькой компании с сильными, почти семейным коллективом. Ну и, в конце концов, заблуждение считать, что каждый солдат мечтает стать генералом. Часто даже очень опытные специалисты не стремятся получить руководящую должность, или, даже получив опыт руководящей работы, хотят вернуться обратно «в поля». В общем, хорошо продумайте свой разговор с потенциальным работодателем, и есть большая вероятность, что ваш уровень квалификации не станет для него непреодолимой проблемой.

Если работодатель сомневается, что вы задержитесь у него надолго, можно предложить подписать долгосрочный контракт.

А если вам действительно нужна временная работа, может быть, не стоит обманывать потенциального работодателя и сразу договариваться фриланс или проектное сотрудничество. В таком формате многие компании с радостью примут «слишком квалифицированного» кандидата.

Алина Тетенова

# ГОЛОДНОЕ БРОХО

Мочить в сортире. Россия выставила. У террористов нет будущего, а у нас оно есть. Все эти фразы, конечно, вспоминаются сегодня, когда Владимир Путин рассказывает нам про киевскую «хунту», про «карательную операцию» и про украинскую армию, которая совершает «очень серьезные преступления против своего народа». Они автоматически всплывают в памяти, эти фразы, когда Москва снова угрожает Киеву войной.

Хотя мы понимаем, что память нас подводит и сравнения некорректны. Тогда, лет пятнадцать назад и позже, Россия ни с кем не воевала, а проводила контртеррористическую операцию. Случаются в жизни такие контртеррористические операции, которые легко перепутать с войной, но это, конечно, не войны. Как отличить, вы спросите? Простое сказать, но, вероятно, по национальному признаку. Если русские воюют с чеченцами, то это операция. А если русские с украинцами, тогда война.

Имеется и две отличительные черты. Пок украинские власти при помощи фронтовой авиации не сносят с лица земли Донецк и Луганск и не устраивают фильтрационных лагерей ни в Славянске, ни в Краматорске, они, по-видимому, ведут войну против своего народа. Напротив, руины Грозного на старых фотографиях и пытки в Черкесскозе, о которых нам повествовали чудом выжиливые, — это такой способ наведения конституционного порядка.

Вооружившись данной методикой, примеры легко умножить. Вооруженные мужчины в Чечне — это, конечно же, боевики и международные террористы. Вооруженные мужчины в Славянске — это восташский народ в лице лучших его представителей. Чечня в составе России — это закономерный финал контртеррористической операции. Напротив, Крым или восток Украины, или вся Украина, отправленная в том же направлении, что и Чечня, — это, как бы уже сами догадались, «цивилизованный процесс волеизъявления граждан», планомерно перекачка в войну, справедливую, освободительную войну. Нет, это не про двойные стандарты, упаси бог.

Я про другое. Речь идет о том, как возникает, закаляется бóль и устанавливается государство определенного типа. О том, что государство определенного типа именно так и функционирует.

Главная проблема в том, что государство определенного типа никогда не устанавливается на достигнутом. Начав с массовых убийств и подавления анамнистия у себя дома и убедившись в полной своей безнаказанности, это государство рано или поздно приступает к захвату чужих территорий. Тут немало способствуют разные геополитические катастрофы, типа поражения в горячей или холодной войне, и малоприятные исторические изобретения, заперевленные в документах вроде Версальского мира или Беловежского соглашения. Собственно, государство определенного типа тогда и возникает, когда в нем включат старые обиды и унижения, а стран, его окружающие, с равнымдухом или даже некоторым сочувствием и пониманием наблюдают процесс становления.

Илья Мунисветин

**Принимаем рекламные  
объявления в раздел  
Market Place/Classifieds  
до 24го числа  
каждого месяца.**

**Заполните бланк заказа  
на стр. 94 и вышлите в  
редакцию вместе с чеком  
на имя "Perspective"**



# ТОП ЖИРНЫХ ПРОДУКТОВ, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Когда речь заходит о содержании жира в пище, у большинства этот компонент ассоциируется с лишним весом. Отсюда и распространенный миф: чтобы похудеть, следует исключить из рациона все жирные блюда.

Однако далеко не всегда жиры вредны для организма — а некоторые из них вовсе не препятствуют, а даже способствуют похудению.

## Что хорошо, а что плохо

Жир — необходимый элемент в нормальной жизнедеятельности организма. Он участвует в росте и развитии, защищает внутренние органы, а также помогает усваивать пищу и играет важную роль во многих других процессах. Диетологи советуют придерживаться сбалансированного питания, доля жиров в котором составляет около 30%, у мужчин эта норма до 100г, а у женщин — порядка 80г в сутки.

Однако не стоит накапливать необходимую жирную долю путем лакомства фастфудом и другими источниками липидов.

Все жиры делится на две группы — насыщенные и ненасыщенные. Каждая разновидность обладает своими особенными свойствами и по-своему влияет на организм.

Насыщенные жиры содержат в себе жирные кислоты, которые сохраняются в твердом состоянии при комнатной температуре. Другими словами, для того чтобы распустить их содержание, следует их нагреть. Таким образом, организму требуется довольно большое количество энергетических затрат, чтобы усвоить и переварить такую пищу.

Пример насыщенных жиров — сливочное или пальмовое масло, а также сало.

Несмотря на опасность в чрезмерном употреблении, этот вид жиров все же имеет определенную пользу. Однако важно знать меру в рационе, иначе такие липиды могут вызвать рост «плохого холестерина» и нарушения в работе сердечнососудистой системы.

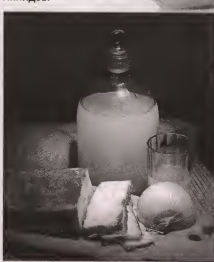
Вторая большая группа — ненасыщенные жиры. В свою очередь, они делятся на липиды с полиненасыщенными и мононенасыщенными жирными кислотами. Оба вида усваиваются гораздо легче насыщенных жиров. Найти их можно в продуктах животного происхождения, масле и масле, а также в небольшом количестве они содержатся в оливковом и конопляном масле.

Ненасыщенные жиры — та самая полезная разновидность, в которой нуждаются организмы даже во время диеты.

## Секрет пользы

Ненасыщенные жиры оказывают благоприятное влияние на процессы в организме и его здоровье в целом. Они снижают уровень вредного холестерина, а также улучшают обмен веществ. Диетологи из Великобритании Фина Кир — ав-

тор знаменитой суповой диеты, одна из первых сделала вывод: Для того чтобы похудеть, не нужно исключать жирную пищу полностью из рациона — следует лишь изменить подход к употреблению липидов.



Позже американскими учеными был проведен ряд исследований, которые подтвердили пользу ненасыщенных жиров. В частности, они ускоряют процесс метаболизма, помогают быстрее переваривать пищу. Таким образом, жир, получаемый из полезной пищи, способен самостоятельно распустить отложения уже имеющихся в организме липидов.

Наличие ненасыщенных жирных кислот в рационе регулирует уровень сахара в крови, тем самым предотвращая его скачки. Это значит, что организм защищен от появления внезапного голода и сильного желания полакомиться сладким, на которое во время диеты установлено табу.

## Преимущества жира в рационе

- Продукты, в составе которых присутствуют жиры, являются основными энергетическими источниками для человека, которые участвуют в обогреве тела. В холодное время года требуется употреблять жирную пищу на завтрак, чтобы обеспечить надежную теплоизоляцию на весь день и снизить риск получения переохлаждения.

- Так как жиры участвуют в процессе обновления клеток, они оказывают благоприятное влияние на упругость кожи, особенно в детском возрасте.

- Вместе жирной пищей в организм людей все время усваиваются витамины А, Е, D, K, отвечающие за красоту кожи, волос и ногтей.

- При недостатке жиров в женском организме происходят серьезные гор-

мональные нарушения, что может привести к невозможности зачатия и сбою в менструальном цикле.

- Ненасыщенные жиры укрепляют иммунитет и препятствуют развитию простудных и других инфекционных заболеваний.

## Полезные жиры для похудения

### • Мясо

Этот продукт имеет в своем составе большое количество жира. Впрочем, его доля зависит от разновидности мяса. Больше всего липидов содержится в свинине и бараньей грудке. Меньше жирные продукты — телятина и говядина. Минимум для диетического питания составляют кроличьятина, курица и оленина, а в них содержится всего лишь около 10% жира.

### • Орехи

Несмотря на высокую калорийность, во многих диетах разрешается употребление горсти орехов в день. Они улучшают работу сердечнососудистой системы, оказывая эффективную профилактику инфарктов и инсультов, а также содержат полиненасыщенный жир, который подвигает чувство голода и способствует похудению. Кандиды вид орехов полезны по-своему, но объединяет их — содержание полезных жирных кислот, в некоторых из них оно достигает 68%.

### • Оливковое масло

Покалуж, самое полезное из всех видов масел — оливковое. Именно в нем максимально сохранены полезные качества. Входящие в его состав растительные компоненты являются мощнейшим антиоксидантом, который благоприятно влияет на организм, снижая уровень вредного холестерина и улучшая обмен веществ. В столовой ложке оливкового масла содержится около 9 граммов жиров. Это следует учитывать при составлении дневного рациона с учетом допустимых доз потребляемых липидов.

### • Горький шоколад

Еще один продукт, который вовсе не запрещен диетологами, и даже наоборот, активно включается в рацион желающих похудеть. Однако самый полезный и качественный шоколад — тот, в котором содержится не меньше 70% какао. Чем больше какао, тем меньше сахара. В среднем столовая ложка продукта содержит около 32 граммов полезных жиров, а если продукт содержит орехи, то еще больше. Поэтому не стоит отказываться от удовольствия полакомиться ломтиком сладкого десерта: в умеренном количестве это пойдет исключительно на пользу.

### • Авокадо

В составе калорийной группы содержится около 78% полиненасыщенного

и мононенасыщенного жира. Плод может смело хвастаться богатейшей кладовой витаминной и минеральной. Его можно употреблять как в качестве ингредиента в салат, так и в виде десерта, но лучше всего всегда отдавать предпочтение сырым ягодам. При этом авокадо считается диетическим продуктом, жиры которого не откладываются, а усваиваются и расщепляются, тем самым ускоряя процесс метаболизма и способствуя похудению.

### • Сыр

В зависимости от вида, процентное содержание жира, как правило, варьируется на упаковке. Сыр — один из самых питательных и полезных продуктов. В его составе присутствуют витамины А и B<sub>2</sub>, а также много кальция и фосфора. Белковые вещества, содержащиеся в составе сыра, очень быстро и легко усваиваются организмом. Для желающих похудеть диетологи советуют выбирать моцареллу. Она на 1/5 состоит из полезных жиров, при этом является низкокалорийным продуктом.

### • Сало

Удивительно, но, несмотря на то, что этот продукт является рекордсменом по количеству содержания в составе жиров — сало способно помочь похудению! Его ненасыщенные жиры разрушают насыщенные липиды, которые уже успели отложиться в проблемных зонах. Кроме того, сало повышает иммунитет, снижает риск появления сердечнососудистых заболеваний, а также оказывает эффективную профилактику онкологии.

## «Транс табу»

Помимо основных групп жиров, существуют еще одна разновидность — транс-жиры. Они представляют собой вредную часть липидов. Организм в этих компонентах не нуждается. Поэтому содержащая их пища — совершенно не нужна, так что можно вовсе исключить ее. Транс-жиры присутствуют в следующих продуктах:

- Мучное (печенье, пироженые, кексы, хлеб, булочки и т. д.)
  - Жареная пища (картофель фри, куриные наггетсы, наггетсы)
  - Фастфуд
  - Жирные жиры (маргарин)
  - Микс-продукты (топленый крем для торта, смеси для блинов и т. д.)
- Транс-жиры увеличивают риск развития сердечнососудистых заболеваний, повышают уровень «вредного холестерина», а также в целом оказывают неблагоприятное влияние на работу метаболической системы.

Ни в каких количествах этот вид липидов не может быть полезным для организма! Так как полностью исключить его из рациона вряд ли удастся, то необходимо следить за тем, чтобы его количество не превышало 1% от общей суточной калорийности.

Таким образом, можно смело довериться диетологам и не исключать жиры полностью из рациона.

Главное — подобрать правильное и сбалансированное меню — и тогда результат похудения не заставит долго ждать!

Ксения Асанова



# ЖЕНСКАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Согласно последним исследованиям ученых, гипертония у женщин имеет свои особенности. Что нам необходимо знать о них? Рассказывает доктор медицинских наук, кардиолог Мария Глезер.

— Чем принципиально отличается женская гипертония от мужской? — Есть такие формы, которые в принципе невозможны у мужчин. Я имею в виду гипертонию беременных и климактерический периода. Также гипертония — это чаще всего женская проблема. Две трети страдающих этим недугом — представительницы прекрасного пола.

У женщин заболевание протекает значительно тяжелее. Выше показатели артериального давления, чаще появляются болезненные ощущения. У них гипертония нередко сосуществует вместе с другим недугом, создавая целый букет заболеваний. Там могут быть и диабет, и ожирение, и варикозное расширение вен, и нарушения липидного обмена. Все это затрудняет эффективность лечения.

В последние время жизнь женщины и ее положение в обществе очень изменились. Но ее плечи легли те обязанности, которые для нее не характерны. Отсюда напряжение, перегрузки, стресс. А это отнюдь не улучшает здоровье и не понижает давление. И, наконец, женская гипертония причиняет больше неприятностей. Дамы чаще сталкиваются с ее нежелательными последствиями. Например, у них быстрее развивается жесткость сосудов, увеличение размеров сердца, что нередко приводит к инсульту или сердечной недостаточности.

— Почему все это происходит? Чем женщины заслужили «кленовый» со стороны гипертонии?

— Все дело в гормонах. Так уж устроен женский организм, что строгоня защитники нас от серьезных проблем с сердцем и сосудами в молодом возрасте.

А когда их защитное действие снижается — гипертония начинает проявляться с большой частотой.

— Почему именно сейчас заговорили о женской гипертонии? До этого ситуация была другой?

— Раньше на женщин в этом плане обращали мало внимания. Группой риска по заболеваниям сердца и сосудов традиционно считались мужчины! Они больше болеют, у них сердечные проблемы чаще приводят к печальным последствиям, поэтому все внимание на них. К тому же такое отношение отчасти было обусловлено исторической ситуацией. После второй мировой войны мужчины были гораздо меньше. Чтобы «сохранить этот вид в природе», нужно было действовать активно. Так и делали. Проводили исследования, создавали программы по профилактике и лечению сердечных болезней. В результате ситуация улучшилась. Но, как оказалось, только у мужчин. У женщин все было гораздо сложнее: в большинстве случаев существенных изменений не



наблюдалось. Но интересный факт — у пожилых положение было несколько лучше, чем у молодых. Стратегический вывод: к лечению и профилактике гипертонии у женщин нужны особые подходы.

— Какие правила нужно придерживаться для предупреждения этого заболевания?

— Прежде всего, это диета. Удивительно, как наши женщины несерьезно относятся к своему питанию. А между тем правильно подобранный рацион в четыре раза сокращает шансы заболевания сердца и сосудов. И надо совсем немного: сократить потребление мяса, увеличить количество рыбы, есть побольше овощей и фруктов. А сладостей, десертов и жирных — поменьше. И самое главное — уменьшать количество потребляемой соли. Женщины чаще всего сталкиваются с солесистовительной гипертонией. Из-за них отказ от соленой пищи может принципиально изменить ситуацию. Уберите солонку со своего стола и забудьте о ней.

Согласно последним данным американских ученых, в рационе должно быть достаточно продуктов, включающих фолиевую кислоту. Этот витамин имеет уникальную способность снижать артериальное давление. Поэтому «шпинат, лук, салат и другая зелень всегда должны быть на вашем столе. Но фолиевая кислота также содержится в печени, помидар и масле. Поэтому совсем переходить на вегетарианское питание все же не стоит. Важно, что у женщин, в рационе которых содержится большое количество фолиевой кислоты, реже развивается гипертония. Это нужно знать тем, у кого родственники сталкивались с гипертонией. Это может помочь уберечь своих детей от этого недуга.

Необходимо прекратить курить. Для женщины сигареты гораздо вреднее, чем для мужчины. Даже если она выкуривает от 4 до 7 штук в день, это в 4–5 раз повышает риск возникновения

тромбоза. А если она курит больше, что чаще всего и происходит, то картина становится еще более безрадостной. Многие современные дамы считают, что легкие сорта табака менее вредны. Потому они со спокойной совестью курят облегченные сигареты.

На самом деле это большое заблуждение. Табак одинаково вреден для женского организма в целом и для сердца и сосудов в частности.

Не стоит забывать о физической активности. Ходьба, тренажеры, бассейн — выбирать то, что вам по душе. Главное в этом деле — регулярность. Если заниматься 30–45 минут в день три раза в неделю, эффект будет впечатляющим. Такие разминки увеличат жизнь женщины в среднем на семь лет. А давление снизится на 3–4 мм рт. ст. На первый взгляд — небольшой показатель, но он позволяет уменьшить риск инсульта на 20%.

И, конечно, следите за своей фигурой. Женская гипертония очень часто бывает на фоне излишнего веса. Особенно это актуально для дам среднего и старшего возраста. Старайтесь поменьше есть — это самый действенный способ побороть. Помните, что каждое съеденное пирожное 2 минуты находится по рту, 30 минут — в желудке и всю жизнь — на бедрах.

— А если такие убеждения не помогают? Как избавиться от лишнего веса?

— Конечно, похудеть бывает очень трудно. Не каждая из нас находит в себе силы отказаться от сладкого и жирного. Ведь по закону подлости эти блюда самые вкусные. Сейчас существуют различные способы, в том числе используются и лекарственные препараты. Их действие направлено на снижение жирной пищи и расщепление жиров. Они эффективно снижают вес. Но к их выбору нужно подходить со всей серьезностью. И только после консультации с врачом.

— А если ли какие-нибудь нюансы в лечении гипертонии у женщин? — Особых отличий нет. Принципы

одинаковые. Это контроль за давлением с помощью лекарственных препаратов. Нормальные показатели — не более 140 на 90 мм рт. ст. Для тех, кто имеет сахарный диабет, — не более 130 и 90. Именно к таким цифрам и нужно стремиться. В последнее время изменились подходы к лечению гипертонии. Сейчас для этого используются сразу несколько препаратов. Это позволяет быстро и существенно снизить артериальное давление, а значит, и улучшить состояние гипертоника. Так, кто пугает большое количество таблеток, существуют комбинированные формы. То есть несколько лекарственных веществ соединены в одном препарате. Как правило, это лекарства пролонгированного действия, то есть их нужно принимать только 1–2 раза в день.

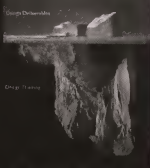
Давление может как повышаться, так и понижаться в зависимости от разных условий. Например, дождливая погода или просто очередная стресс — вот давление уже подскочило. Или, наоборот, отпуск, хорошая погода, положительные эмоции — и давление в норме. Ни в коем случае самостоятельно не прекращайте лечение, даже если вам кажется, что все в порядке, и вы чувствуете себя замечательно. Все изменения в выборе лекарств, режиме их приема следует предпринимать только после консультации с врачом. Причем делайте это только регулярно. Так как жизнь идет, что-то меняется, и лечение нужно постоянно корректировать. Например, банальная простуда или грипп. Если это произошло, то возможно ухудшение заболевания. Избежать этого можно — нужно постоянно держать своего врача в курсе.

От гипертонии нельзя избавиться раз и навсегда. Можно не допустить ухудшения и даже улучшить самочувствие. Успешное лечение — это регулярный контроль и прием препаратов. Это живой процесс. Он требует к себе постоянного внимания. Курсового лечения гипертонии быть не может. Относиться к этому надо спокойно и с пониманием.

Лечиться стоит не для того, чтобы не было большой. А для того, чтобы быть здоровой.

## ИЗГОТОВИМ ЛЮБУЮ РЕКЛАМНУЮ ПЕЧАТНУЮ ПРОДУКЦИЮ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

- ВИЗИТКИ
- ОТКРЫТКИ
- БРОШЮРЫ
- БУКЛЕТЫ
- ФЛАЕРЫ
- ЛИСТОВКИ
- БАНЕРЫ



КАЧЕСТВЕННО • БЫСТРО • НЕДОРОГО 425 614-1700

Марине повезло: через месяц после приезда в Америку она получила свою первую работу. Везенье это было сказочное и совершенно необъяснимое, потому что английский языка Марина не знала. Она начала учить его по пути в Америку, и за два месяца ожидания американской визы в Италии выучила "спасибо", "до свидания" и ещё несколько слов и выражений, полезных в быту, но никак не пригодных для того, чтобы отвечать на вопросы во время интервью. Почему её взяли на работу, она так и не поняла.

Работа была в небольшом магазине детских товаров в Беверли Хиллс, самом дорогом и престижном районе Лос-Анджелеса. В этом магазине младенческие ползунки стоили в три раза больше, чем брючный костюм, который Марина купила себе специально для работы. Маленький плюшевый мишка стоил столько, сколько Марина тратила на еду за целый месяц. Чтобы далее не травмировать читателя, я не буду приводить всего прейскуранта. Несмотря на заоблачные цены в магазине, зарплата Марини была весьма скромной: два доллара в час.

В те старые добрые времена минимальная зарплата в Америке была по закону 2,25 в час, так что хозяйка магазина миссис Варшоски, элегантная крашеная блондинка среднего с плюсом возраста, недоплативала Марине

# Юмор

## О ВРЕДНОСТИ УСТНОГО СЧЁТА

25 центов, тем самым нарушая закон. Чтобы избежать конфликта с правосудием, миссис Варшоски платила Марине наличными. Это устроивало всех, кроме, разве что, федерального налогового управления, но оно об этом ничего не знало и, представьте себе, так и не узнало до самого конца нашего повествования. Поэтому речь сейчас не об этом.

В обязанности Марини входило мыть витрины, пылесосить полы и подавать кофе особенно важным покупателям. Магазины были маленькими, покупатели заходили редко, поэтому Марина легко справлялась со своими обязанностями. К концу дня у неё даже оставалось время на то, чтобы читать детские книжки, что повышало её уровень английского языка. Это не ускользнуло от внимания миссис Варшоски.

— Мераяна, — сказала она, обращаясь к Марине со щедрой улыбкой. — Ты хорошо работаешь. Я очень довольна. Я должна тебе вознаградить дополни-

тельными обязанностями. Ты будешь помогать нам вести бухгалтерию. Ты знаешь цифры?

Она говорила громко и медленно, чтобы Марина наверняка её поняла. Всё равно, Марина не поняла ничего из того, что сказала миссис Варшоски, но на всякий случай ответила:

— Окей.

— Прекрасно! — сказала миссис Варшоски. — Мне не зря говорили, что русские девушки очень умные. Садись. Она достала из стола пачку каких-то жёлтых листов, похожих на квитанции, и открыла толстую бухгалтерскую книгу.

— Это, Марина, называется инвойс, — елеслезательно сказала она, показав на квитанцию. — Это счёт за товар, который мы купили на прошлой неделе. Понятно?

Марина опять ничего не поняла, но кивнула головой.

— Вот здесь, — сказала миссис Варшоски, показав пальцем на угол инвойса, — указана сумма. Ты должна скопировать её в эту книгу. Вот в эту колонку. Вот так.

Она написала сумму в колонку и торжественно посмотрела на Марину. Потом она взяла другой инвойс и тоже написала его сумму в длинную колонку, под предыдущей суммой.

— Дальше делай это сама, я посмотрю, как у тебя получится, — сказала она, передавая ручку Марине.

На этот раз по жестикуляции миссис Варшоски Марина поняла, что от неё хотят. Она быстро переписала в книгу суммы инвойсов, ибо было штук десять, положила ручку на стол и выжидающе посмотрела на свою работодателя.

— Фантастика! — сказала миссис Варшоски, задыхнувшись от восторга. — Теперь я сама вижу, что русские девушки очень умные. Дальше будет самое трудное. Ты должна сложить все эти числа и записать результат вот сюда.

Она подвела черту под колонкой чисел и показала пальцем к месту, куда следовало записать результат.

— Триста пятьдесят шесть шестидесят, — сказала Марина, с трудом выговаривая английские слова.

— Что ты имеешь в виду? — спросила миссис Варшоски.

— Триста пятьдесят шесть шестидесят, — повторила Марина.

— Я не понимаю, что ты говоришь. Марине стало ясно, что миссис Варшоски плохо понимает её произношение. Она взяла ручку и написала в

колонке под чертой: \$356.60. Миссис Варшоски нахмурилась.

— Ты меня не поняла, — сухо сказала она, зачеркивая то, что написала Марина. — Тебе надо больше заниматься английским языком. Прежде, чем писать, ты должна сложить все эти числа, а уже потом записать результат в книгу. Складывать надо с помощью калькулятора. Знаешь, что это такое?

Повернувшись в сторону, она закричала:

— Линда, принеси мне калькулятор! На зов явилась помощница миссис Варшоски Сидней, тоже крашеная блондинка такого же туманного возраста, как миссис Варшоски, только слегка увеличенная в объёме.

— Покажи Мераяне, как пользоваться калькулятором, — сказала миссис Варшоски.

Калькулятор показался Марине чудом. В то время электронные калькуляторы только появились в Америке. В Советском Союзе о них никто не слышал. Там считали на счётах, от которых в бухгалтерских столах треск, как на стрельбище. Или на других оглушительных устройствах, увесистых цельнометаллических архаизмах типа "Феликс", получивших среди инженеров расхожую кличку "Металлический Феликс".

— Смотри внимательно, как я это делаю, — сказала Линда. — Потом ты будешь это делать сама.

Она начала складывать числа, медленно нажимая кнопки калькулятора. После каждого нажатия кнопки она поворачивалась к Марине и спрашивала: — Понятно?

Дождя до конца колонки, она сказала: — Да.

— Теперь самое важное: итог. Надо нажать вот сюда.

Она нажала на кнопку знака равенства, и на экране калькулятора высветился результат: 356.60.

Наступило гробовое молчание. Марина восторженно посмотрела на Линду, ожидая дальнейших инструкций.

Линда в испуге смотрела на миссис Варшоски. Наконец, миссис Варшоски сказала, слегка победив:

— Откуда ты узнала?

Марина вопроса не поняла, но уловила, что хозяйка чем-то довольна, и поэтому сказала на всякий случай:

— Окей.

— Откуда она узнала? — повторила вопрос миссис Варшоски, на этот раз обращаясь к Линде.

За долгие годы работы с миссис Варшоски Линда усвоила, что на вопрос нужно отвечать, независимо от того, понимаешь ли ты вопрос и знаешь ли ответ. Она сказала:

— Наверно, она выкала у меня из стола калькулятор, потом выкала у вас из стола инвойсы, сложила их, запомнила сумму и всё положила на место.

— Зачем?

— Откуда я знаю? — чуть не сказала Линда, но во время спохватилась и правильно ответила на поставленный вопрос:

— Чтобы получить прибавку. А мо-

Ты не забыл  
поставить рекламу в  
Перспективу?

Прием до 20 числа.





жет, Мисс Варшоски угадала.

Мисс Варшоски задумалась. Потом она достала из стола два листка розового цветка.

— Смотри, Мерайна, — сказала она. — Это возвраты. Это то, что мы вернули нашим поставщикам. Их надо вычесть из общей суммы.

Она записала под колонкой суммы возвратов со знаком минус, показала пальцем, куда нужно занести результаты, и сказала:

— Линда, покажи ей, как делать вычитание.

— Триста двадцать один сорок, — сказала Марина.

— Ты лучше помалкивай и делай, что тебе говорят! — сказала Линда, зная, что Марина её не поймёт.

Она медленно продемонстрировала Марине процесс вычитания, начала на разе равенства, и на экране высветилось: 321.40.

Линда и мисс Варшоски в ужасе посмотрели друг на друга. Мисс Варшоски сказала изменившимся голосом:

— Окей, Мерайна, можешь идти. Когда они остались вдвоём, мисс Варшоски убрала инвойсы с стол, перевела дух и сказала:

— Ну, что будем делать?

— Надо позвонить в полицию, — решительно сказала Линда. — Или Бэрни Гринберг.

Бэрни Гринберг был юристом, к которому мисс Варшоски обращалась в случаях крайней необходимости. Они были старыми друзьями, и поэтому Бэрни не брал с неё денег за короткие телефонные звонки. Конечно, если разговор затягивался, тогда Бэрни присылал счёт. Он ценил своё время.

Бэрни внимательно выслушал рассказ мисс Варшоски о странной русской девушке, которая не умеет говорить по-английски, но при этом складывает и даже вычитает числа, не пользуясь калькулятором. Он глянул на часы и вынес такой вердикт:

— Здесь что-то нечисто. То, что ты рассказываешь, невозможно. Она явно знает какой-то фокус. Тебе надо от неё избавиться как можно скорее; при таких способностях, ты никогда не знаешь, что она может устроить. Особенно, если она, не дай Бог, научится говорить по-английски. Не вдумайся звать в полицию, эта русская у тебя работает незаконно. Прибавь ей 25 центов, оформи её на постоянную работу, как полагаешь, а потом увольный. На каком основании? Но там, что у неё чересчур высокая квалификация. А пока что, не разрешай ей считать в уме. Скажи, что американские профессоры этого не допускают. Я тебе пришлю счёт за четверть часа. Привет.

Мисс Варшоски последовала совету своего юриста, и неделю спустя Марина в слезах навсегда покинула магазин детских товаров в Беверли Хиллс.

Прошло несколько лет.

Мы точно не знаем, сколько именно лет, да это и не имеет значения для такого маленького рассказа. Важно то, что годы прошли, у мисс Варшоски выросли дети, и вот уже самый младший из них, Джейк закончил колледж и пригласил свою маму на выпускное торжество.

Просторный холл университета кипел радостью, и по нему бесцельно слонялись празднично одетые молодые люди, бывшие студенты, а также дипломированные специалисты, со своими счастливыми наками и напарниками. Джейк пошёл мисс Варшоски к стойкой, элегантно одетой шатенке и сказал:

— Мама, познакомся. Это моя учительница, профессор математики миссис Бродин.

— Хелло, мисс Варшоски, — сказала Марина. — Рада вас видеть. У вас очень способный сын.

Мерайна, это ты? — проговорила мисс Варшоски, с трудом приходя в себя от шока. — Когда ты стала профессором математики?

— Очень давно, мисс Варшоски. Задолго до того, как мы познакомились, — сказала Марина, демонстрируя безупречное владение английской грамматикой. — Как идёшь в бизнес?

— Ничего. Спасибо. Я его закрыла. Можно у тебя кое-что спросить? Джейк, подожди нас за тем столом.

Она отвела Марину в сторону.

— Мерайна, дело прошлое. — В голосе мисс Варшоски звучала мольба. — Скажи, откуда ты знала результаты сложения и вычитания?

— Посчитала.

— Как ты могла посчитать без калькулятора?

— В уме. У нас в школе, в четвёртом классе были уроки устного счёта. А разве в школе не учили считать? — В школе, — задумчиво повторила мисс Варшоски. — В школе у меня был выбор: арифметика или сексуальное образование. Я выбрала сексуальное образование.

Она помолчала и добавила со вздохом:

— Видишь, Мерайна, каждый делает выбор по своему призванию.

— Это правда, — согласилась Марина. — Хорошо, что у меня не было выбора. Но знаю, куда бы меня завело моё призвание.

Они расцеловались.

## Детская Академия Развития

### в г. Сиэтл

набирает студентов в группы для подготовки к школе

- Принимаются дети от 3-х лет
- Индивидуальный подход
- Вовлечение родителей в процесс обучения
- Занятия проводятся на русском и английском языке.

ДАР программы обогащают детское развитие в таких областях, как языковое развитие, математика, наука и обществознание.

Одновременно дети развивают навыки, необходимые чтобы достигнуть академического успеха:

внимание к структурированным задачам, самонаблюдение, детское общение, любознательность, любовь к знаниям и так далее.

1518 E Spruce St. Seattle, WA 98122

Ph. (206) 860-2690

E-mail: olga.damyan@gmail.com



## Музыка для Свадеб, Церемоний, Банкетов и других торжеств



в исполнении  
профессиональных музыкантов



Принимаем рекламные  
объявления в раздел  
Market Place/Classifieds  
до 24го числа  
каждого месяца.  
Заполните бланк заказа  
на стр. 94 и вышлите в  
редакцию вместе с чеком  
на имя "Perspective"

(425)260-8129



# LEGIT TRUCKING LLC.

## Приглашает на работу

- Owner – Operators
- Профессиональных водителей, а также водителей без опыта, для работы в team на новые траки VOLVO-780 с автоматической коробкой передач (I-shift).
- 48 Штатов
- Reefers – dry van
- Бонусы-бенефиты
- Диспетчер говорит по-русски
- Хорошая своевременная зарплата

**Высокооплачиваемые грузы**

(ОПЛАТА НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ)



**(253) 279-4814**

**(253) 970-5683**

# WESTCOAST LOGISTICS

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ CDL  
по Америке



Звоните в любое время  
(253) 394-8560



**ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ  
OWNER OPERATORS:**

- › НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ
- › ХОРОШИЕ ГРУЗЫ
- › ОПЛАТА СРАЗУ  
ПОСЛЕ РАЗГРУЗКИ
- › FUEL ADVANCES NO CHARGE
- › FUEL CARD
- › 24/7 DISPATCH
- › VANS AND REEFERS



## KYS EXPRESS

Транспортная компания из Рентона предлагает услуги и работу!

### Услуги:

- cross docking services 24/7  
(very good location I-405 & I-167)
- storage services
- delivery services
- Canada's delivery

### Предложения работы:

- приглашаем на работу водителей CDL-A  
(local and long distance)
- очень хорошие заработки
- постоянная работа
- нужен грузчик

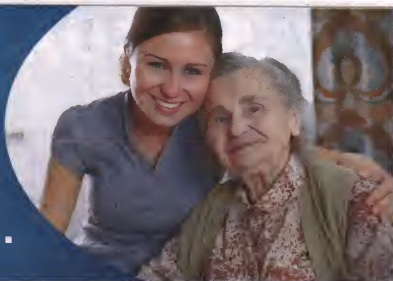
Нужен опыт работы вождения минимум 1 год!

# 773-744-6823

*We speak Ukrainian, English and Russian*



**Открыт новый офис**  
**в г. Киркланд, звоните:**  
**(425) 284-5619**  
**Мы говорим по-русски.**



**Измени чью-то жизнь - приходи работать в**



## **Chesterfield Services**

Chesterfield одна из самых больших компаний в штате Вашингтон по уходу на дому. С 1996 года мы помогаем пожилым и больным людям жить в своих домах свободно и достойно.

Мы приглашаем на работу работников по уходу на дому на полный и неполный рабочий день. Опыт работы и сертификация не обязательны.

### **Мы предоставляем:**

- Конкурентно способную зарплату
- Медицинскую, зубную и глазную страховку
- Оплачиваемое обучение
- Гибкий график работы
- Оплачиваемый отпуск
- Оплата транспортных расходов
- Равные условия работы для всех

**Обслуживаем все районы большого Сиэтла**  
**Адреса Chesterfield Офисов**

**Seattle**

703 Columbia St, Suite 200

**Everett**

909 SE Everett Mall Way, A-160

**Kirkland**

11335 NE 122nd Way, Suite 105

**Kent**

625 W. Gowe St.

Посетите наш сайт: [www.chesterfieldhealth.com](http://www.chesterfieldhealth.com)

**Мы говорим на вашем родном языке**



## Bright Life Learning Center

Успешное будущее закладывая с детства

### Двухязычный **ДЕТСКИЙ САД**

- 5 дней в неделю
- 4-х разовое питание
- Развивающие игры
- Обучающие программы
- Уроки и физкультура
- Опытные преподаватели музыки, математики, русского и английского языков
- Рисование, лепка, аппликации
- Спортивные тренажеры
- Лицензия

r. Renton WA

Тел. **(425) 445-4682**

Мебель, игрушки и все используемое оборудование из экологически чистых материалов.  
Ежедневная обработка центра машинной "Rainbow".  
Очистка воздуха от пыли и болезнетворных бактерий.  
Ингаляция натуральными маслами эвкалипта.

15405 SE 116 St  
Renton, WA 98059

Расположен в лесной зоне, недалеко  
от Renton College и I-405 (4-5 exit)

## Детская Академия Развития

в г. Сиэтл

набирает студентов в группы для  
подготовки к школе

- Принимаются дети от 3-х лет
- Индивидуальный подход
- Вовлечение родителей в процесс обучения
- Занятия проводятся на русском и английском языке.

**ДАР программы обогащают детское развитие в таких областях, как языковое развитие, математика, наука и обществознание.**

Одновременно дети развивают навыки и необходимые чтобы достигнуть академического успеха  
внимание к структурированным задачам, самообладание, устойчивое общение, любознательность, любовь к знаниям и так далее.

Seattle, WA 98122

E-mail: olga.damyan@gmail.com

Звоните

Cell.(206) 860-2690

FROM  
**DESIGN to PRINT**

- Business cards
- Bookmarks
- Brochures
- Calendars
- Catalogs
- Event Tickets
- Flyers
- Posters
- Postcards
- Window Decals
- Banners
- T-shirts

**1000**  
BUSINESS CARDS  
**\$60**  
FIRST TIME CLIENTS ONLY

Your dream comes true with our artwork

**Perspective**

E-mail: info@perspectiveus.com

Tel (425) 614-1700 | 12727 Northup Way, Suite #22 | Bellevue, WA 98005

## ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

**Owner Operators  
and Drivers**

**ПО 48 ШТАТАМ**



**а также требуется механик**

- ✓ Оплата в течение 24-72 часов после каждого рейса
- ✓ Fuel Advance available (Fuel Card)
- ✓ Русскоговорящие диспетчеры
- ✓ Возможен последующий выкуп траков
- ✓ Сдача трейлеров в аренду

**ИМЕЕМ В ПРОДАЖЕ РЕЗИНУ ДЛЯ ТРАКОВ**

**(402) 519-5757, (402) 617-5045**

**Лицензированный Детский Садик**  
**"ПЧЕЛКА"**  
 В г. Kirkland

- Просторное помещение, отдельная спальня с кроватками
- Занятия музыкой, рисование, лепка
- Основы грамотности, математика
- Развивающие игры
- 5-и разовое горячее питание домашнего приготовления
- Большой оборудованный backyard
- Уютная домашняя атмосфера!

**Мы уверены, что Вам и Вашим детям у нас понравится!!!**

Звоните Глебу и Лене  
**(206) 552-3964 или (206) 445-4272**



[www.mybusybeekids.com](http://www.mybusybeekids.com)

**ТРЕБУЕТСЯ ВОСПИТАТЕЛЬ НА FULL TIME**

**Русско-Американский Детский Сад, Kirkland**

**ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК**

[www.goldenkeyhomechildcare.com](http://www.goldenkeyhomechildcare.com)

Домашнее 5-ти разовое питание

- Развитие творческих способностей
- Изобразительная деятельность
- Ознакомление с окружающим миром
- Опытные педагоги проводят занятия по русскому языку, математике и музыке

К каждому ребенку мы подберем свой "золотой ключик"

**425...242.1212**

Требуется помощник воспитателя

**Детский Садик**  
**"Tweeting Tots"**



**Предлагает:**

- профессиональный уход за детьми в возрасте от 0 до 12 лет
- обучение основам чтения, счета, грамматики, рисования, лепки и музыки (уроки проводят опытные педагоги на русском и английском языках)
- 4х разовое питание из натуральных продуктов "organic" с домашней фермы
- прогулки на свежем воздухе; посещение фермы с играми и угощениями
- развивающие, спортивные и развлекательные игры.

Большая, светлая игровая комната, дворик для игр и уютная спальня понравится Вам и Вашим детям. (DSHS - OK)

647 164th Ave SE Bellevue, WA 98008  
 E-mail: svetdetag@gmail.com  
 Phone: (206) 334-0607, (425) 502-8581  
 Phone: (425) 246-9059

ВРЕМЯ РАБОТЫ:  
 8am - 6pm  
 с пон.-пятн.

**Дети - наше будущее!**



Мама ходит на работу  
 И у папы много дел.  
 Значит надо, чтобы кто-то  
 И за нами приглядел!

**Профессиональный уход за детьми любого возраста в вечернее время**

Bellevue Cell. 206. 766. 0698

Самый знаменитый современный поэт России...  
Автор нашумевших программ "Поэт и Гражданин"/"Гражданин Поэт"...  
Журналист, учитель, лауреат многочисленных литературных премий...  
Писатель, историк литературы, один из самых ярких интеллектуалов поколения...

# ДМИТРИЙ БЫКОВ

## В СИЭТЛЕ!



Творческий вечер состоится

**13 июня в 19:30**

**RUSSIAN COMMUNITY CENTER**  
2011 152 Ave NE, REDMOND, WASHINGTON 98052

**206-650-6999    [WWW.ANDRBOR.COM](http://WWW.ANDRBOR.COM)**



**BALT TRADE****Balt Trade, LLC****European & Asian Food Distributors****НАША ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:**

- ПРЯМЫЕ ПОСТАВКИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ИЗ ЧЕТЫРНАДЦАТИ СТРАН МИРА;
- ДОСТАВКА ПРОДУКТОВ В МАГАЗИНЫ. У НАС В АКТИВЕ БОЛЕЕ 100 ЭТНИЧЕСКИХ МАГАЗИНОВ КАК НАШЕГО ШТАТА, ТАК И ЕЩЕ СЕМИ ДРУГИХ ШТАТОВ (ПРОВИНЦИЙ) США И КАНАДЫ.

**НАШИ ТОВАРНЫЕ ЗНАКИ:****BALT TRADE**

- КАНАДСКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МУКА
- БАКАЛЕЯ (СУШКИ, ПРЯНИКИ, СУХАРИ, БАРАНКИ, ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ)
- НАПИТКИ (КВАСЫ, ЛИМОНАДЫ)
- ПОДСОЛЕННОЕ МАСЛО В АССОРТИМЕНТЕ
- ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ, ЭЛИКСИРЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- МАЛОСОЛЬНАЯ КРАСНАЯ ИКРА ИЗ РЫБЫ, ВЫЛОВЛЕННОЙ В НАШЕМ ШТАТЕ



- МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- САЛАТЫ И ИКРА ОВОЩЕЙ В АССОРТИМЕНТЕ
- ПРИПРАВЫ И ДРЕССИНГИ В АССОРТИМЕНТЕ.
- МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- КРУПЫ БЫСТРОВАРИМЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ
- МУКА ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА

- ГРЕЧЕВАЯ КРУПА ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА (РАЗВЕШНАЯ И ФАСОВАННАЯ)
- МАРИНОВАННЫЕ ГРИБЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ В АССОРТИМЕНТЕ
- СВЕЖЕМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ (ВАРЕНИКИ, ГАЛУШКИ, БЛИНЧИКИ, СЫРНИКИ)

- КОЛБАСЫ, РЫБА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ВСЕГДА СВЕЖИЕ КОЛБАСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТ МЕСТНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.

**МОКАТЕ**

- ЧАЙ И КОФЕ В АССОРТИМЕНТЕ



- НАШИ НОВИНКИ:
- ПАСТЕРИЗОВАННЫЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ ВОСЬМИ ВИДОВ ИЗ ПРИБАЛТКИ
- СЕМЕЧКИ «АНИУТКА» ИЗ ГЕРМАНИИ

■ ПОСКОЛЬКУ ПРОДУКЦИЯ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ СЕТЬ РОЗНИЧНЫХ МАГАЗИНОВ, ПОСЕТИТЕ НАШ САЙТ: [WWW.BALTTRADEUSA.COM](http://WWW.BALTTRADEUSA.COM)

■ ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОНРАВИЛОСЬ – СПРАШИВАЙТЕ ЭТИ ТОВАРЫ В БЛИЖАЙШИХ МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА





**\$2<sup>35</sup>**  
СУШЕНАЯ РЫБКА  
НА ЛЮБОЙ ВКУС!



Официальный представитель в штате Вашингтон – компания Balt Trade  
Спрашивайте во всех магазинах города!!!  
Tel. (253) 922-7435 [WWW.BALTTRADEUSA.COM](http://WWW.BALTTRADEUSA.COM)



# СЧАСТЬЕ ОПТОМ...

Каждый из нас стремится хорошо выглядеть. Быть стильно и со вкусом одетым — это нормально и правильно. Было бы странно, если бы было как-то по-другому. Все мы в той или иной степени в курсе модных тенденций и трендов. Мы знаем, что Calvin Klein — это для тех, кому до тридцати. A Gucci — для тех, кому за тридцать. Мы знаем, что Hugo Boss — это хорошо, но дорого, а Roberto Cavalli — это очень хорошо, но очень дорого.

И мы давно уже перестали покупать просто вещи. Просто рубашки или просто джинсы. Мы покупаем бренды и стиль, заложены в эти бренды. Не так ли? Так!

И нас уже давно не смущает, что галстук от Versace в фирменном магазине стоит 250 долларов. Мы с азартом покупаем его, и не потому, что это — галстук, а потому, что это — галстук от Versace. Мода и бренды правят балом современного шопинга.

Самый большой в мире рынок подделок в Гуанчжоу

Гуанчжоу — гигантский мегаполис на юго-востоке Китая. Промышленные сердце Азии. Город, где не только продается и покупается все, но еще и все производится. Город без начала и без конца. Город, границы которого условны, а размеры субъективны.

В этом городе живет более 20 миллионов жителей. При этом его площадь существенно меньше, чем площадь Синджен. В этом городе редко увидишь синие небоскрезы из-за густого смога и постоянного тумана.

Двадцать лет назад на месте, где сейчас стоит Гуанчжоу, рос бамбук. Сейчас — небоскребы протыкают мутное небо. Это заново открытый, хорошо спланированный, прагматичный и современный город. И тут можно найти все, что вас интересует, начиная от шикарных офисов транснациональных корпораций, заканчивая примитивной рыночной торговлей.

В этом же городе находится самый большой в мире рынок подделок. Настоящий большой, что размеры его поражают воображение. Но еще больше поражают воображение объемы и ежедневные обороты этой сферы — сферы подделок известных брендов одежды. Это большое заблуждение, что Китай производит вещи исключительно низкого качества. Это не так. Тут масса высокотехнологичных фабрик с современным оборудованием, профессиональным персоналом и хорошо поставленным менеджментом. На эти



Рынок подделок. Фото: The Morning Star

фабриках отшиваются очень и очень качественные вещи. В том числе и подделки. Точные копии. Настоящие точные, что сами дизайнеры не могут отличить их от оригинала.

Представьте, некий известный, знаменитый и уважаемый во всем мире итальянский дизайнер представляет свою очередную коллекцию в Милане.

Публика в восторге! Модные критики пророчат большой коммерческий успех! Гламур, блеск, шик — все в равных пропорциях на этом показе! Музыка. Свет. Девушки мет движением профессионально чешут каблуками по подиуму.

А теперь смотрите: вот так, в правом дальнем углу, — небольшая группа азитов. Это наши китайские друзья! Они безупречно одеты, у них великолепный английский и итальянский, они знают законы этой тусовки. Они внимательно изучают каждую модель, записывают и фотографируют. И, поверьте мне, они будут одними из первых, в чьи руки попадут первые образцы из этой коллекции. А дальше все развивается с удивительной скоростью!

Уже через два дня в грузовой отсек самолета Ил-14 Гуанчжоу летит посылка с аккуратно уложенными образцами из новой коллекции нашего дизайнера. Почтовая служба DHL работает безотказно! И быстрой! Это через день эти образцы — в руках у китайских заказчиков.

Какое-то время идет на то, чтобы распорядиться, сделать лекала и закупить точь-в-точь такую же ткань. Через неделю профессиональная китайская швея

заправит нитку в иглоу своей машинки и нашьет на педаль электропривода. «Жижжжжжжж» — застрочит машинка. Все! Работа пошла!

Еще через три-четыре дня первые грузовые машины с изумительного качества подделками машин вывозят товар с фабрики. Все они направляются в сторо-

жевы этого гигантского рынка для шопоголиков. Именно эту фразу произносит про себя адалавак в китайских мультибрендовых бутиках в Double Bau. Именно это и ведет их на рынок точных копий в Гуанчжоу. Часть сезонных коллекций для бутиков закупается в Италии. Но львиная доля — именно тут, на рынке.

Какие-то из этих магазинчиков продают просто вещи, все подряд, с яркими раскрасочными марками, какие-то специализируются на точных и безупречных копиях. Цена, естественно, разная. Тут нет единых правил. И каждый найдет для себя именно то, что ищет. Покупаются и продается тут все оптом. Тут небольшие, но оптом. По десять, двадцать, тридцать штук и так далее.

Тут же, в непосредственной близости от рынка, расположены целые улицы карго. Офисы карго открыты в каждом доме в радиусе полутора километров от торговых зданий. Тут можно легко и быстро заказать перевозку груза в любую точку земного шара: Лондон — Париж, Нью-Йорк, Берлин, Москва, куда угодно. В белую, в серую, в черную. 17 долларов килограмма, десять дней.

Тут пирамидами выстраиваются клечатые сумки. Тут слышна трескотня упаковочных машинок и скотча. Работа кипит на самом рынке и далеко за его пределами. Ежедневно здесь зарабатываются и тратятся десятки миллионов.

Надо сказать, что каждое торговое здание специализируется на определенном образе. Какие-то расставляют на витрины российские подделки, какие-то — на Индию и арабов, какие-то — на внутренний китайский рынок.

В каждом торговом здании, практически на каждом этаже есть небольшие офисы фирм, которые занимаются производством этикеток, нашивок, лейблов и голограмм. Для них нет ничего невозможного. Быстро и качественно они сделают для покупателя любую партию любых фирменных этикеток, нашивок, пластика, металла и еще чего угодно: Dolce & Gabbana, Max Mara, Tommy Hilfinger, Versace, Louis Vuitton, SAVAGE, Valentino и еще сотни брендов. Все что угодно. Покупался! Тут же можно заказать фирменные пакеты.

Если пройти рынок с запада на восток насквозь, миновать все торговые здания, то вы попадете в обитая еще одного рынка. Это рынок поддельных часов. Тут можно купить все, начиная от баркала за 10 юаней, заканчивая точными и безупречными копиями самых дорогих швейцарских марок и моделей: Omega, Tissot, Rolex, Cartier, Rolex и еще все что угодно. В идентичных коробках. С копиями логотипов на 80 янских мира. С коучей голограмм и сертификатом подлинности. Такие часы будут ходить очень долго и очень точно. То, что это подделка (или, правильное название, точная копия), сможет установить лишь профессиональный часовщик или часовая мастерская. Угадайте, пользуются ли это мосто популярностью?..

Виктор ИВ (перевод)  
Greenbox, KNP

**Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"**



# Колонка Адвоката



## В чем разница при подаче ходатайства на ПМЖ (Green Card) находясь в Америке или в своей стране проживания?

Ходатайство на постоянное жительство в Америке, называемое "Adjustment of Status", это технический термин, употребляемый только при подаче петиции для рассмотрения в местных иммиграционных органах США (USCIS). Этот термин означает, что ходатайство подано иммигрантом физически находящимся в Америке по легальной визе, для смены неиммиграционного статуса на иммиграционный (статус постоянного резидента). Основная цель такой иммиграционной петиции - получение официального решения о том, что Вы классифицированы как иммигрант по одной из категорий согласно иммиграционному законодательству США.

1. Ходатайство на Грин Кард находится в Америке С 31 июля 2002 года, Служба Иммиграции и Гражданства США (USCIS) разрешает совместную подачу документов на смену статуса (I-485) ходатайство на ПМЖ совместно с I-130/I-140/заявка на иммиграционную визу). При этом, должно быть достаточное количество иммигрантов виз для этой категории иммигрантов во время подачи заявки. Пакет документов может быть отправлен по одному адресу, что сокращает сроки рассмотрения заявки и ускоряет весь процесс получения Грин Карты.

Кто Может Подать Совместную Петицию?

- Непосредственные родственники граждан Америки, живущих в США;
- Большинство иммигрантов и членов их семьи, находящиеся в Америке по рабочей визе, при условии достаточного количества виз для этой категории иммигрантов во время подачи заявки;
- Специальные иммигранты/подорожники;
- Супруга/и ребенок, самостоятельно подающие петицию на ПМЖ по причине жестокого обращения к ним их супруга/и или приемного родителя, являющегося гражданином Америки, при наличии виз для этой категории;

• Непосредственные члены военных подразделений, подающие заявку на ПМЖ по специальной категории.

Наличие Визы и Совместная Петиция

Непосредственные родственники граждан Америки могут подать ходатайство на иммиграционную визу совместно с заявкой на смену статуса на ПМЖ в Америке в любое время. Им не нужно ждать открытия квоты на иммиграционную визу. Но в некоторых случаях, одновременная подача может быть ограничена, когда иммигрант сначала должен получить основание на смену статуса (например, утверждение петиции I-130/I-140) до подачи ходатайства на смену статуса.

2. Ходатайство на Грин Карту за пределами Америки Если Ваш близкий родственник является гражданином Америки, а Вы проживаете в своей стране, Вы имеете право подать заявку на ПМЖ в Америке в американском консульстве по Вашему месту жительства.

Консульский Процесс и Совместная Петиция

Консульский процесс означает, что Служба Иммиграции и Гражданства США и Госдепартамент США вместе работают в процессе рассмотрения и утверждения Вашей иммиграционной заявки и ходатайства на вид постоянного жителя в Америке.

Когда в итоге Ваша заявка на иммиграцию утверждена, Вы получите Грин Карду и будете выезжать в США как постоянный резидент Америки. Этот процесс занимает больше времени, но предоставляет возможность ожидания визы по месту Вашего жительства.

Если Вы подаете заявку на иммиграционную петицию (I-130/I-140) в консульстве США по месту Вашего жительства, присоединение ходатайства на ПМЖ (Формы I-485) для совместной подачи не допускается. Суть в том, что иммиграционная петиция подается на рассмотрение в Госдепартамент США, а заявка на ПМЖ (Грин Карту) подается в USCIS. Поэтому, совместная подача заявки разрешена только в контексте иммигранта, который ходатайствует о смене неиммиграционного статуса на иммиграционный во время пребывания в США.

Госдепартамент США известит Вас когда Ваша иммиграционная заявка утверждена, таким образом разрешая Вам подавать ходатайство на ПМЖ. Следует учесть, что если Вы не подадите ходатайство на ПМЖ в Америке в течение года с момента этого извещения, Вы можете потерять шанс на получение ПМЖ и весь процесс нужно будет начинать сначала.

Преимущества обладания Грин Картой:

• Вы можете жить и работать в Америке в любом месте по Вашему выбору и выезжать из страны в любое время;

• Вы можете получить гражданство Америки после нескольких лет с момента получения Грин Карты;

• Ваши супруга/и и дети (до 21 года) могут быть включены в Ваше ходатайство на ПМЖ.

Ограничения для иностранцев, имеющих Грин Карту:

• Ваше постоянное место жительства должно быть в США.

• Вы не можете проживать за границей больше года без специального разрешения от USCIS, иначе Вы рискуете потерять Грин Карту;

• Вы должны платить американские налоги по всемирному доходу как резидент Америки; • Если в дальнейшем, Вы участвуете в незаконной деятельности или привлечены к уголовной ответственности, Вашу Грин Карту могут аннулировать, а Вы ответитесь.

Дополнительная информация по этим вопросам находится на сайте USCIS здесь: <http://www.uscis.gov/green-card/green-card-processes-and-procedures/adjustment-status>

Если у Вас есть вопросы по иммиграционному законодательству, очень важно проконсультироваться с адвокатом. Иммиграционный адвокат ответит на Ваши вопросы, правильно подготовит пакет необходимых документов, эффективно представит Ваши интересы в государственных структурах и поможет Вам избежать ошибок и проблем.

Для назначения консультации, обращайтесь к нам уже сегодня!

Olga V. Guzhva, Attorney at Law  
Guzhva Law Firm, PLLC; [www.guzhvalaw.com](http://www.guzhvalaw.com)

# Детский Юмор

Папа будит Славу (7 лет) утром чтобы идти в детский сад.

Он не открывая глаз, потирает рукой с выставленным указательным пальцем и шепчет: — Тише, тише. Сон...!

Бабушка показала юбку, испорченную молю. Аня (4 года):

— Мама, смотри, бабушку моль укусила.

Устина (5 лет) очень интересуется историей СССР.

Постоянно спрашивает у всех подряд об этом.

Прихожу за ней в садик. Воспитательница рассказывает:

— Сегодня к нам приходили практиканты с педагогического колледжа и показывали детям презентацию по правителям СССР. Так Ваша дочь увидела портрет Брежнева, заржала на всю группу: — Я знаю кто это!!! Это Владимир Ильич Сталин!!!

Сейчас находимся в Сан-Франциско, гуляем по городу, сын выдает:

— А мне нравится в Сан-Нарциско.

Предлагаю Тиме (5 лет) съесть кусочек своего огурца.

Он:

— Я огурцы не люблю.

— Ой, а так люблю!

Тима берет кусочек у меня из рук и подносит к моему рту: — На, мамочка, люби его!

В гостях Никиту (2 года 4 месяца) угостили киви и грушей. Никита воскликнул: — Ой! Груша и грязное яблоко!

— Если гусь будет много кушать, то он вырастет большим страусом!

Слава (7 лет) смотрит в подаренный ему детский бинокль (качество изготовления его оставляет лучшего). Затем опускает его от глаз и изрекает: — А так графика лучше!.

Катя (5 лет) и Тимофей (2 года 10 месяцев) увидели паука. Ну и Екатерина, конечно, как все девочки, пищит, кричит, что он его боится. Тима, естественно, начинает все ей крики и вопли повторять, так же крича, что паук его пугает, на что дочь заявляет: — Тима-а-а, ну убои его. Ты же мужик, ты не должен какито-то паучов бояться, ты же не девочка, как мы с мамой.

Лера (4 года) была в гостях у бабушки. Бабушка её спрашивает:

— Лера, ты солнышко любишь?

— Не знаю, она у нас не растёт.

Катя (6 лет) отстранит мой небритое лицо от своего:

— Папа, ну убои своего ежа!

Маркус (3 года 8 месяцев) когда растаял снег, спрашивает:

— Мама, скоро наступит зима?

— Нет, доченька. Сейчас весна, потом лето, за ним — осень. А после осени вновь снег выпадет. Новый год будет... — Чудесно! Новый год! Значит, придёт Дед Мороз и подарит подарки, а я буду опять кушать красивые пупыршики! Ура!

И только сейчас я поняла, что подразумеваю под «красными пупыршечками» — 5 литров красной икры, которую друзья передали нам с Сахалина для Маши.

# FACEBOOK ПРОСЛЕДИТ ЗА ДРУЗЬЯМИ

Facebook будет показывать местонахождение пользователей

В мобильной версии соцсети Facebook появились функции Nearby Friends, позволяющая пользователям отслеживать передвижения своих друзей в режиме реального времени. При использовании нового сервиса можно делиться сведениями о своем точном или примерном местонахождении. Facebook разрешает пользователям контролировать степень подробности данной информации, а также настраивать, кто и когда может видеть подобные сведения.

В последнее время Facebook вкладывает много времени и денег в «сторонние» проекты, например мессенджер WhatsApp или очки виртуальной реальности Oculus. Сейчас же корпорация объявила о появлении первой новой функции в своем основном продукте за последний год. Функция Friends Nearby демонстрирует пользователям Facebook, где находятся их друзья.

Если пользователь мобильного приложения соцсети включит новую функцию (это можно сделать в секции «больше» в правом нижнем углу приложения), он сможет видеть, где находятся его «френды» географически, сколько до них километров и насколько долго они там находятся. После этого им можно отправить сообщение. Если кто-либо из друзей оказывается неподалеку, приложение может вывести push-уведомление.

«Друзья поблизости» работает на устройствах на iOS и Android. Как и всегда в случае с обновлениями Facebook, доступ к функции получат не все пользователи сразу: нововведение будет появляться на аккаунтах постепенно.

Конечно, у «Друзей поблизости» есть и ограничения. Для того чтобы пользователи видели друг друга,

необходимо, чтобы функция была включена у их обоих.

Кроме того, можно настроить дополнительные ограничения, например сделать свое местонахождение видимым только для тех, кто входит в список ваших «близких друзей». Изначально можно увидеть только приблизительное местонахождение человека, пока он не отправит специально вам свои координаты.

Естественно, если речь идет об инструменте, фиксирующем географическое местонахождение пользователя, важную роль имеют вопросы неприкосновенности частной жизни.

Разработчики «Друзей поблизости» уделили особое внимание тому, чтобы функция отключалась, а локации были видны только приблизительно, рассказал изданию CNet менеджер по продукту Андре Вазарни.

Тем не менее пользователям следует быть осторожными, используя сервис, предупреждают эксперты. «Я считаю, что надо аккуратно подходить к использованию сервисов геолокации и трижды подумать перед тем, как размещать данные о своем

местонахождении. Они могут быть использованы против их владельца. Например, зная, что хозяин находится далеко от дома, туда могут наведаться грабители», — рассказал ведущий эксперт компании InfoWatch по информационной безопасности Андрей Прозоров.

Часто пользователи даже не задумываются о той информации, которую они

выкладывают в Сеть: если поискать, несложно найти и их персональные данные (включая сканы паспортов), и фотографии кредитных карт, и многое другое, отмечает он.

«Сами по себе соцсети — уже очень небезопасная среда для личной информации пользователей», — соглашается с ним заместитель гендиректора специализирующейся на ИБ компании Zecurip Александр Ковалев.

Впрочем, по мнению Александра Ковалева, «Друзья поблизости» привлечет дополнительное внимание к Facebook и сделает его более интересным. У конкурентов нового сервиса Facebook, в частности у популярного сервиса FourSquare, отмечающего местоположение друзей пользователей на карте, есть свои особенности, но хватает и минусов, например нет удобной работы с фотографиями, отмечает эксперт. Кроме того, в FourSquare все друзья, которые находятся с вами в одном городе, отмечаются как находящиеся поблизости.



# Юмор

Алексей Смирнов  
ОДНОКЛАССНИКИ

Все идет хорошо,  
только мимо.



Случайно заглянул в Интернет, а там сайт «Одноклассники» — все наши и Петька! У него в школе четверка складывалась только из двух отметок, а тут стоит у какой-то стены, и подпись: «Я в Стогольме». Ну, я толком не слал, а утром — в Ботанический сад! Сфотографировался на фоне какого-то кактуса, и — в Интернет с надписью: «Я в Египте».

На следующий день заглянул в сайт — Петька с женой довольные. А у меня жена довольна, только если меня дома нет. Ночью ходит за мной свет в туалете выключает, даже если я там! Ладно, думаю, подкараулил у театра известную артистку, угостил сфотографироваться с собой, и — в сайт. А подпись сделал: «Счастливые молодожены перед медовым месяцем на Танин».

На следующий день открываю сайт — Петька с детьми! Двое — мальчик и девочка. У меня тоже дома двое: черепашка в коробке и кот Барсик. Ну, я — в детский сад, упрости воспитательницу, снялся с малышкой — их штук двадцать! И — в Интернет. А подпись сделал: «Счастливые часы в кругу семьи».

Петька затюк. А потом, смотрю, появляется фотография: Петька вердом на коней! Пишет: «Мой любимый Аргун стоит 50 тысяч евро». 50 тысяч... А своего Барсика на помойку наשל. Я — в зоопарк! Снялся на фоне слона и выложил, что это мой слон Фийа. Стоит 500 тысяч, а по углам приносит мне тапочки.

Два дня Петька молчал, а потом смотрю — он рядом с «Мерседесом» и

подпись: «Купил, а зачем он мне второй — не знаю!» Ну, думаю, сейчас узнаешь! Поехал в центр, снялся там рядом с «Лексусом», «Роллс-ройсом», «Ягуаром» и написал: «Привычка коллекционировать автомобили появилась у меня в дет-

стве, когда коллекционировал марки». Петька заткнулся, а потом, смотрю, — он на фоне яхты! Пишет: «Я и моя яхта «Изольда», названная в честь жены!» Я — к Москве-реке! Там Барсика-самодуха «Ахтубинск!» Сфотографировался — и

в Интернет: «Я и моя барка, названная в честь тещи». Петька умчал, а потом смотрю — он, гад, в летном шлеме у самолета! Пишет: «Мое хобби — неба!» Небо... А сам на балконе без страховки боялся выскочить! Кричал: «Я жить хочу!» Ну, ничего, поехал в Шереметьево, там за бором лайнера стоит, сфотографировался и написал: «Только купил «Бонинг-737», я понял, чего мне не хватало».

Думаю — все! Заткнется Петька! А он... смотрю — стоит с синигой: «на кручи мне Букерова-первый!» Ах ты, думаю, козел! Ты ж до восьмого класса в слове «мама» две ошибки делал! Ну, я три дня думаю, что делать, а потом вымысел себя саней, сфотографировался и написал: «Памятник мне работы Церетели. Планируется установить на улице, названной в честь меня: «Проспект Баранина!»

И тут удар — бац! Смотрю сайт — сообщение: вечер встречен! Думаю: Петька, гад, небось, на «Мерседесе» приедет, а я что ж — на трамвае! И в курточке, которую мне мама в седьмом классе подарила? Взял у соседа smoking, договорился с водителем БМВ, у которого на крыше мигалка, что подвезет к школе, погудит, а где все из окон выгугнут — дверь мне откроет и чист отгад.

Похвали, смотри — Петька идешь...

грустный, ботинки стоптаны. Жалко мне его стало, взял я его в машину, а когда подхаживал мы к нашей школе, водителю погудел, и мы с Петькой выехали. Пускай все думают, что и у нас все хорошо!



# КАК ХУДЕЮТ В РАЗНЫХ СТРАНАХ: НЕОБЫЧНЫЙ ОПЫТ

Лишний вес — враг номер один для всех диетологов планеты, но везде с ним борются по-разному, а идею решение проблемы ожирения дано включено в госпрограммы. Мы вам расскажем об основных особенностях мировых систем похудения, а вы решайте, что из этого взять на вооружение.

## США: имбирные таблетки и дорогие экзопродукты

Рестораны быстрого питания в США на каждом шагу, и у 68% американцев избыточный вес. Одежда размеров XXXL — не исключение, а норма. Результат: двери в супермаркетах, пассажирские кресла в транспорте, больничные койки становятся малы для американцев. Дошло до того, что некоторые авиакомпании вводят взвешивание перед покупкой авиабилета, заставляя платить упитанных пассажиров двойной тариф за перевес.



Неудивительно, что изабление от лишнего веса стало в США национальной идеей. В стране мода на здоровый образ жизни и фермерские экзопродукты без ГМО. Эти продукты дороже обычных. Отсюда и новый стереотип: состоятельный человек не должен быть полным, ведь у него достаточно средств на здоровое еду.

В моде различные диеты, причем не вегета-диет, а «куд-таблетки», обещающие снижение веса. Это могут быть препараты на основе растительных экстрактов, например, из коры ивы и коры имбиря. А могут быть и экзотические — например, препарат из свиной кожи, изготавливаемый на свиноморфках.

Россия повторяет американский путь. Жители США бросают из крайности в крайности. Американке может свести три гамбургера, закусить картошкой фри, но обязательно кушать себе кола-колу лайт. Там неадекватно огромные порции, под размеры которых уже подстраиваются люди американцев. И ни один диетолог не одобрит подобный стиль питания. С другой стороны, Америка столкнулась с тотальным ожирением раньше других. Исследования там более масштабные и глубинные, чем где-либо.

## Азиатские страны: балет и сплени

Азиаты генетически не склонны к полноте. И все благодаря питанию: оно содержит много клетчатки и растительных

жиров. Но глобализация с ее вредной едой и спортом добралась. Большие надежды китайцы возлагают на различные травяные чаи, однако от лишнего веса китайцы чаще спасает возвращение к традиционной еде и фитнес: кун-фу или корейский тайквондо. Среди популярных китайских популярна медитация в движении — гингит. А девушки предпочитают балет. В Китае множество любительских балетных студий.

Азиатский стиль питания способствует сохранению стройности. Рыб, овощей и морепродукты — основа рациона. Восточная еда — самая острая. Специи благотворно влияют на обменные процессы, ускоряют метаболизм и замедляют скорость поглощения пищи. Когда



едим быстро, мозг долго не получает сигнал о насыщении. Как следствие — переадресация. Негеропилавая трапеза поможет перестать набирать лишние килограммы. А вот использование трав не так безопасно, как кажется. Многие сорта действуют негативно на нервную систему. Специалисты рекомендуют в качестве поддержки организма подбор хорошего витаминно-минерального комплекса. При похудении организм испытывает стресс и нецелесообразно нагружать его испытаниями в виде тяжелых нагрузок. Наоборот, необходима легкая нагрузка — прогулки, плавание, танцы. Так жир быстрее покидает тело.

## Италия: недозаренные макароны и еда из рюкзака

У средиземноморской репутации стран с самой здоровой системой питания. Близость к морю, плодородная почва и теплый климат — залог обилия на столах морепродуктов, фруктов и овощей. А еще оливые плантации и виноградники — кладезь антиоксидантов. Но итальянцев в шутку называют маккаронниками. На итальянцы приходится около 26–27 кг пасты в год! Лазаньи и пиццы — повсе-

дневная пища, а это калорийные и сытные блюда. Но есть несколько секретов. Пасту готовят из твердых сортов пшеницы и варят ее до состояния al dente. Итальянцы не используют макароны в качестве гарнира. Паста — самостоятельное блюдо, заправленное натуральными соусами, зеленью и овощами.

Однако есть и итальянцы с избыточным весом. Чаще они покупают билеты в фитнес-клубы, реже садятся на диету. В этой стране есть, пожалуй, самый необычный и изобретательный способ скинуть лишние килограммы. Его разработал итальянский хирург Джифранко Каппелло. Как сообщает газет La Stampa, доктор поместил 20 тысяч итальянцев.

И, по его же выражению, «снизил вес Италии на 135 тонн». Метод называется Nutrizione Enterale Chetogena (NEC). 10 дней пациент питается через назально-желудочный зонд, соединенный с небольшим рюкзаком. В этом полупорационном мешке, содержимое которого ежедневно пополняют, протеиновая смесь — через зонд она поступает прямо в желудок. Пациент принимает только чай, ромашковый чай и кофе без сахара. Результат — минус семь кило в месяц. Результат проходит курс несколько раз. Но врач часто предупреждает, что NEC позволяет лишь единожды сбросить вес. Это экстренная мера. Чтобы удерживать вес, придется обратиться к диетологу.

Такой метод не меняет главного — пищевого поведения. Что касается пасты, то, отвечая, что это очень калорийное блюдо. Хотя «правильную» пасту вполне можно есть, но это не на каждый день.

## Финляндия: палки в руки — и вперед

Лидерами в области правильного питания стала Скандинавия. Эта система питания признана лучшей благодаря хорошим официальным показателям в здравоохранении. За борьбу с «нездоровой пищей» здесь ввели на госуровне. Проглашение здорового питания и правильное питание не имеют никакой смертности от болезней сердца и сосудов, а продолжительность жизни выросла до 80 лет. Людей с ожирением в Скандинавии все меньше.

Эффективной мерой стала маркировка продуктов. Спецзнаками помечаются продукты, не вредящие здоровью, с оптимальным содержанием жира, а также обезжиренные продукты и нормализующие давление. Разработана программа поддержки фермеров, выращивающих продукты здорового питания. Фермеры прошли бесплатный семинар по выращиванию экологических специев продуктов, а рассада и семена им предоставляются бесплатно. В столбик обязательно есть овощи, которые можно брать бесплатно, как добавку к основному платному блюду.

Борьб с ожирением финнам помогает и скандинавская ходьба. Пара недорогих, легких пешеходных палок — и можно заниматься на природе. При такой нагрузке задействованы все мышцы

рук, спины и пресса, и тратится больше калорий, чем при прогулке. Это не перегружает сердце и суставы, а, напротив, укрепляет сердечную мышцу.

Финляндия — отличный пример системного подхода. Эффективное поучение и дальнейший контроль веса возможны, только если человек полностью изменит свое пищевое поведение: перестает есть трансжиры, продукты с ГМО и заедает эмоции. Чтобы это произошло, должно вырасти общий уровень знаний о правильном питании.

## Германия: личница по утрам

В Германии смотрят на процент жира в теле. Немечские магазины предлагают огромный ассортимент обезжиренных продуктов. На прилавках лежат не только обезжиренные йогурты и творог, но и колбасы, сосиски, салаты, третий сыр, майонез, пудинги и сладости с минимальным процентом жира.

Немцы убеждены, что завтрак просто необходим. Многие завтракают тостами и яичницей. Приверженцы здорового питания предпочитают утром цельнозерновые злаки, хлеб и фрукты. Ученые обнаружили, что, если не завтракать, то днем, при взгляде на очень калорийную пищу, центр удовольствия мозга возбуждается сильнее, и вы предпочтете именно ее.

На примере Германии хочу предостеречь: обычно еда с пониженной калорийностью — продукт химической промышленности. Ничего полезного из нее не получишь. Если хотите сбросить: питайтесь здоровой пищей! Насчет завтрака — безусловно, здесь немцы поддержат любой диетолог! Полноценный завтрак из белков, жиров и углеводов — залог насыщения на весь день.

## Выводы:

При всех различиях в способах похудения в разных странах, снижение веса и правильное питание — все же вопрос индивидуальной ответственности. Рекомендуем, которые помогут жителю абсолютно любой страны избавиться от лишних килограммов, а главное — сохранить результат. Вот они:

- Отсутствие запрещенных продуктов, чтобы избежать невооруженной потребности в определенной еде.
- Отсутствие голодания.
- Дробное питание, не менее четырех раз в день, а лучше шесть. Перекусы между приемами пищи не должны быть более 4–4,5 часа.
- Отращивание тяжелых физических нагрузок.
- Прием Омега-3 и качественных поливитаминов в течение всего периода снижения веса.
- Соблюдение коридора калорийности, индивидуально назначенного каждому человеку врачом.
- Контроль состояния здоровья с помощью анализов.

Александра Антонова



# САМЫЙ МАССОВЫЙ УБИЙЦА

130 лет сигарете

Этот предмет выглядит невинно - белая палочка длиной 8 см и шириной как детский палец, - но репутация у него страшная. Кто же изобрел сигарету, и насколько этот человек ответственен за миллионы смертей из-за курения?

**А**мериканский хирург Эптон Окнер вспоминает, что в 1919 году, когда он учился в университете, его группу послали посмотреть на вскрытие пациента, который умер от рака легких. Считалось, что за время обучения студенты могут и не увидеть второго такого случая - столь редкой болезни эта была.

По состоянию на 2012 год от не уже умирало 4,4 млн человек в год, причем в 85% случаев прямой причиной рака было курение.

"Сигарета - наиболее смертоносный предмет в истории человеческой цивилизации, - говорит Роберт Проктор, исследователь из Стэнфордского университета, - 8 XX века от не умерло около 100 млн человек".

Джордан Гуден, автор труда "Табак в истории человечества", говорит, что как историк он обычно опасаётся обобщать конкретные люди, "но когда речь идет о курении, я могу с уверенностью утверждать: за появление сигареты в XIX веке ответственность несет Джеймс Бюкенен Дюк, также известный как Бак Дюк".

Последний не только приналичал участие в ее создании, но и разработал системы маркетинга и сбыта, благодаря которым сигареты завоевали все континенты.

В 1880 году 24-летний Дюк начал работать в области производства готовых сигарет, которая в то время была лишь нишей табачного бизнеса. Сотрудники его небольшой фирмы, расположенной в Дугрее, Северная Каролина, скручивали сигареты вручную и закручивали концы так, чтобы табак не высыхал и не высыпался.

Через два года Дюк увидел возможность развития. Он познакомился с молодым механиком Джеймсом Бонсом, который носился с идеей механизировать производство сигарет. Дюк был уверен, что людям понравятся аккуратные,

ровненькие палочки, сделанные машиной.

"Она скручивала, по сути, одну бесконечную сигарету, а вращающиеся ножи нарезали ее на куски нужной длины", - рассказывает Роберт Проктор. Открывшие концы пропитывали разными добавками: глицерином, сахаром, патокой, "чтобы добавить вкуса", а также химикатами, чтобы табак не высыхал.

Доктор Роберт К. Джеклер из Медицинской школы Моанского университета объясняет, как в начале XX века втагивали в курение женщин.

Перед производителями сигарет стояла проблема. Они не могли напрямую призывать женщин курить. Сначала нужно было изменить общественные убеждения.

Женщина, которая курила на улице, ассоциировалась с проституткой. Порядочная женщина вообще не имела права курить на людях.

American Tobacco Company наняла специалиста по пиару Эдварда Бернейса - племянника Зигмунда Фрейда, чтобы он разработал положительный образ женщины-куряльщицы.

В 1920-х, например, компания наняла группу молодых женщин, которые прошили по улицам во время Пасхального парада, держа свои "факелы независимости" - сигареты.

Так сигареты стали символом женской эмансипации.

Но технологические проблемы не были единственными, стоящими перед Дюком. В 1900-е его работники вручную изготавливали около 200 сигарет за смену, новая машина выдала пачку в 120 тысяч штук в день. Или одну пачку от того, что выкуривали по всей Америке.

"Он делал больше сигарет, чем мог продать", - рассказывает Гуден. - И ему надо было придумать, как расширить рынок". Ответ крылся в сфере рекламы и маркетинга. Дюк спонсиро-

вал лошадиные бега, бесплатно раздавал сигареты на конкурсах красоты и размещал рекламу в новомодных гляцевых журналах. Также он понял, что не менее важны, чем сами сигареты, коллекционные карточки, вложенные в пачку. Только в 1889 году предприниматель потратил 800 тысяч долларов (25 млн на нынешние деньги) на маркетинг.

Бонсак сохранил патент на скручивающую машину за собой, но поскольку Дюк помог ему усовершенствовать изобретение, инженер в знак благодарности дал ему 30%-ную скидку на право пользования патентом.

Своим первым успехом Дюк обязан именно этому преимуществу, а также энергичному продвижению продукта. Как он и предполагал, людям понравились заводские сигареты. Они выглядели современно и были более гигиеничными, чем сигары, загрязненные руками и слюной работников, - это специально подчеркивалось в одной из рекламных кампаний.

И хотя объемы продаж сигар в США за 15 лет выросли вчетверо, на рубеже веков этот рынок все еще оставался нишевым: табак преимущественно жевали или курили через трубки и сигары.

Дюк, который сам предпочитал сигары, понимал, что следует продвигать курение сигарет в местах, где сигары не приветствуются, например, в гостиницах и ресторанах. Также они идеально подходили для рабочих перерывов: их легко было зажать и они не гасли - в отличие от трубок. Словом, сигареты лучше подходили ритму жизни современного города.

"Сигареты курились совсем по-другому", - рассказывает Проктор. - Кроме того, они были слабее, и укусная ирония кроется в том, что люди очень долго считали сигареты менее вредными, чем сигары. Это же только сигарета - "маленькая сигара", думали они".

Сегодня мы знаем, что на самом деле сигареты вызывают значительно более сильную зависимость. Также они опаснее тем, что курящийся вдыхает дым в легкие, что не типично для



курения сигар. Но связь между курением и раком не понимали до 1930-х годов, ее научно установили лишь в 1957 году в Британии и в 1964 году в США.

Более того, сигареты назывались полезными для здоровья. До 1906 года они считались лекарственным средством: их выписывали от кашля, простуды и туберкулеза (болезни, которую Всемирная организация здравоохранения сегодня ассоциирует с табакокурением).

В начале 1900-х годов существовало антигосударственное движение, но оно выдвигало не столько медицинские, сколько моральные возражения. То, что все больше женщин и детей начинали курить, рассматривалось как упадок общественной морали. Между 1890 и 1927 годами сигареты были запрещены в 16-ти штатах США.

Взгляд Дюка обратился к заработочным рынкам. В 1902 году он основал компанию British American Tobacco, которая стала конкурировать с британской Imperial Tobacco. Дизайн упаковки и маркетинг для зооэкономских потребителей несильно изменили, но сигареты были одними и те же. За 10 лет до появления легендарного "Форда Т" Дюк уже имел свой глобальный товар.

"Его сигареты выглядели одинаково", - рассказывает Гуден. - Пioneром глобализации, символом которого являются "Макдоналдс" или "Старбакс", Дюк со своими сигаретами".

Глобальное распространение сигарет продолжалось и сегодня. Хотя в богатых странах курят все меньше, спрос на них в развивающихся странах растет ежегодно на 3,4%. А значит - растет и общее мировое потребление сигарет.

80% предупреждает, что если не предпринять никаких мер, от болезней, связанных с курением, в течение следующих 30 лет умрет 100 млн человек - больше, чем от СПИДа, туберкулеза, автомобильных аварий и самоубийств вместе взятых.

Но можно ли обвинять в этом Бака Дюка? Наконец, производители никого не заставляли брать в руки сигарету.

В статье, опубликованной в журнале "Табак и контроль" Роберт Проктор утверждает, что люди, которые работают в табачной сфере, все же несут определенную ответственность. "Мы должны понять, что реклама табака, магазины, аптеки, которые продают сигареты, - это также канцерогены. Рак вызывают и менеджеры табачных компаний, художники, которые разрабатывают дизайн упаковок, пиарщики и рекламисты, которые пропагандируют курение", - считает исследователь.

Истцы, которые судятся с "табачными корпорациями", часто приводят тот аргумент, что производители сигарет знали о вреде своего продукта, но скрывали его. Но это не касается Бака Дюка, который умер в 1925 году.

Но все равно - какими бы ни были достижения Дюка в сфере массового производства и глобализации, они омрачаются неоднозначной ролью, которую сыграло его творение.

"Он научил мир курить сигареты", - утверждает Гуден. - А это - проблема века

Учимся КРЕМЕР  
BNC World Service  
Фотоматериал: TrinitPress

# ЗЕФИР СУДЬБЫ

Почему мы не можем устоять перед искушением

Кажется, чтобы сдержать сиюминутные порывы (не купить десятое джинсы, не завести ненужный роман, не съесть пером пирожное), надо лишь чуть-чуть напрячь силу воли. Однако исследования показывают: большинство людей изначально не в состоянии справиться с искушением.

Уютный детский сад, расположенный в кампусе знаменитого Стэнфордского университета, с виду ничем не отличался от обычных американских садиков 1960-х годов. Однако в течение 20 лет его воспитанники были испытываемыми для сотрудников исследовательской лаборатории психологического факультета. А симпатичные дяди и тети, регулярно предлагавшие малышам интересные игры, впоследствии стали классиками мировой науки.



Иллюстрация: Евгений Тонконогой

В один прекрасный день худощавый «куныч дяди» Уолтер Мишел, как обычно, пришел к малышам, но в этот раз принес им упаковку маленьких белых зефирин — тех самых, что забавно раздуваются на палочке, если их подержать над огнем. Еще у Мишеля было полно печеных и крекловых. Но просто так дяди Уолтер и его помощники раздавать сладости не хотели. Вместо этого они отбрали 16 малышей и девочек в возрасте от трех до шести лет и предложили им поиграть в интересную игру. Малыши приводили в пустую комнату, садили за стол и клали перед ним то, что он больше любил — зефир, печенье или креклов. Вкусняшку можно было съесть прямо сейчас, но хитрые дяди и тети говорили: если немного подождать, пока они сойдут по делам, то сладостей будет уже две.

Экспериментаторы исчезали на 15 минут, а малыши оставались один на один с зефиром (или тем, что он выбрал). Искушение было велико, но испытываемые старались ему противостать: они отворачивались, закрывали глаза руками, линали стол. Когда становилось совсем тяжело, дети облизывали лакомство и катили его по столу. К возвращению взрослого двое трети сладостей оказывались съедены. В конце 1960-х — начале 1970-х годов

«испытание зефиром» прошли более 600 малышей, и статистика оказалась неизменной: двое из трех детей не могли противостать соблазну. «Стэнфордские малыши» помогли Мишелю разработать теорию, которая объясняла способность человека откладывать удовольствие.

Ученый предположил, что сила воли зависит от двух систем — «холодной» и «горячей». «Холодная» — это рациональное мышление, благодаря которому человек может понять, почему он не должен есть сладость прямо сейчас. «Горячая» отвечает за быстрые, почти рефлекторные реакции на стимулы. По сути, это ангел и демон, сидящие на разных плечах. И, как показывает практика, демон зачастую гораздо сильнее ангела: куралицики тмянутся за очередной сигаретой, не задумываясь о раке, барышни спускают всю зарплату на туфли, которые никогда не наденут, а любители сладкого попросту забудут о силе устоять перед очередной зефиркой.

Работа Мишеля выявила и еще один неутешительный факт: способности сопротивляться искушению почти невозможно научиться, если она изначально не заложена в человеке. Через 20 лет после опытов в Стэнфорде постаревший ученый проверил, как сложились жизни его подопытных. Выяснилось, что малыши, которые во время эксперимента смогли получить две зефирки, во взрослом возрасте обладали повышенной концентрацией внимания и устойчивостью, умели лучше планировать, были более уверены в себе и стрессоустойчивы. Училились они гораздо усерднее импульсивных сверстников: уровень IQ и баллы стандартизированного теста для приема в вуз (SAT), у тех, кто устоял перед сладостями, были значительно выше.

Недавние психологи из двух ведущих исследовательских центров США выяснили, что умение дождаться «куралицики на небесах» и сдерживать свои порывы остается с человеком на всю жизнь. Специалисты разыскали 59 учеников стэнфордского эксперимента. Добровольцы, которые разменяли уже пятый десяток, вновь приняли участие в изучении самоконтроля, а часть из них даже поехала в томографе. Оказалось, что у людей, которые умеют сдерживать себя, более активны участки коры головного мозга, отвечающие за способность делать выбор и анализировать желания и выгоды. И таким людям требуется намного меньше усилий, чтобы выйти из соцсетей и пойти работать или не брать очередной кредит на новый гаджет.

Алексей Павский,  
Снежана Шабанова

# Советы бывалого.....



ВНИМАНИЕ! - ОПАСНОСТЬ!

## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ! заказывая услуги в Калифорнии и Неваде!!!

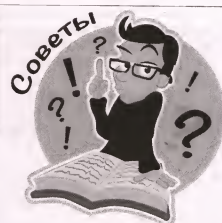
В США ежедневно растёт количество жертв печально известных мошенниц Елена Кайковой и Натальи Катаева, находящихся в российском уголовном розыске. Обманув сотни туристов и несколько туристических компаний, среди которых были партнёры и близкие друзья, мошенницы «исчезли» из России в 2011 и с ворованными деньгами и паспортами переехали в США.

Ника перечислены лишь некоторые из вымышленных имён, которые использовались на туристических порталах и в социальных сетях, чтобы завлечь жертв своего мошенничества. Иван Соловьев - IvanSoloviev (info@gidusa.ru)  
Элина Вильямс - ElnaWilliamseina@global-inter.ru  
Владимир Долохов vladimir@gidusa.ru  
HellyKay - HellyKay@goelbrus.com  
Арина Армина - ArinaArmina (arinaarmina@gmail.com)

Оксана Нечунаева - OksanaNechunaeva (oksana@global-inter.ru)  
Анна Свинникова (info@gidusa.ru)

Понятно, что большинство порядочных сайтов сняли эти объявления после жалоб туристов, но на российском сайте "В контакте", до сих пор стоит профиль "Иван Соловьев", рекламирующего себя, как "Над в США по Las-Betrag и камьонам" http://vk.com/id237891642

Елена Кайкова также действует от имени зарегистрированных на её имя компаний GlobalInterLLC и RUSAdventure и продолжает обманывать как частных клиентов, так и компании, предлагая



большой комплекс услуг по экскурсиям, отелям и перелётам, представляя крупным туроператором с «волшебными» расценками. Наталья Катаева обосновалась в городе Сан-Франциско (штат Калифорния) и с помощью своего любовника предлагает туристические услуги в городах и национальных парках Калифорнии и Невады.

Схема обмана на территории США самая разная - от простого пропаладня сразу после получения предоплаты до отвлечения денег с использованием ворованных кредитных карт. В полиции нескольких штатов США уже заведены дела, и по рекомендации полицейских желательно предоставить как можно больше имеем пострадавшим, чтобы ведущие по их делу расследование быстрее привело к логическому завершению. Если вы тоже стали жертвой обмана, ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕСЬ К НАМ. Поскольку многим своим жертвам Елена Кайкова угрожает «от разрушения бизнеса до физической расправы, вы можете прислать сообщение в личную почту и ваше имя будет конфиденциально.

Полноценную информацию об их деятельности в России вы можете получить из телепередач http://news-lap.com/news/detail/id/826734/

Также пришло письмо постановления об объяснении их в розыск с данными уголовного дела, их фотографии от 2011, а также фото Бугаев от 2014 и Кайковой от 2012. Будем очень признательны, если вы сможете поделиться их недавними фотографиями более высокого качества.





# ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ЛАНДШАФТЫ ЗЕМЛИ

Как попасть на другие планеты Вселенной? Дождаться пока изобретут космические корабли. Способные пролететь гиперпространство или отыскать «звездные врата»? Как увидеть всю поверхность хотя бы Луны или Марса? Окажись, почувствовать себя на другой планете, можно не покидая свою собственную – ведь на Земле есть столько фантастических мест. Оказавшись в одном из них, можно подумать, что это другой мир, другой край вселенной...

## Где испытать марсоход и луноход?

Всякая техника проходит испытания в реальных условиях. А где испытывают марсоходы?

Настоящее Марсовое поле для испытаний находится в Антарктике. Сухие Долины это единственное место в Антарктике не покрытое льдом, здесь миллионы лет не выпадали осадки, и NASA действительно проводит испытания марсоходов на льду соленого озера в долине.

Полигоном для Луноходов может служить Лунная долина в Аргентине. Очугнувшись здесь можно реально представить себя на Луне. Это место удивительно не только россыпями совершенно круглых как мячи камней, но и удивительными палеонтологическими находками. Лунная Долина открыта для туристов круглогодично, но лучшее время для лунного путешествия полнолуние, создающее фантастический пейзаж и полное ощущение пребывания вне Земли.



## Инопланетные пейзажи Сокотры

Остров Сокотра у берегов Африки – уникальнейшее место на Земле. Пейзажи острова могут служить естественными декорациями для съемок фантастических фильмов. Здесь встречаются самые редкие виды животных и растений, причем треть из них существует только на Сокотре.



## Голубые глаза озера и око Сахары

В Британской Колумбии (Канада) находится одно из самых удивительных по красоте мест Вселенной Плитинистое озеро (Клику). Канадские индейцы считают это место священным. В зависимости от погоды озеро окрашивается в разные цвета, кристаллизуется и образует круги-пятна из минералов.



лов. Здесь самая большая концентрация солей серебра, титана, кальция, натрия и сульфата магния, которые и придают озеру фантастический вид.

В Мавритании можно увидеть другой фантастический пейзаж – Око Сахары (Ришат). Диаметр этого «глаза» 30 миль и его хорошо видно из космоса. Происхождение



Ришат до сих пор является загадкой для ученых. Одни считают его местом падения метеорита, другие результатом эрозии.

## Каменные леса и пестрые горы

Бросил царевич гребень и вырос за его спиной каменный лес.... Видимо действие сказки происходило на территории Китая, ведь именно здесь находится каменный лес Шилинь. Каменный деревь-скалы состоят из известняка «обработанного» водой. Каменный лес Шилинь в Китае считают «Первым чудом света».





Второе китайское чудо – фантастический ландшафт пестрых гор Дунсяня. Никто не раскрывал горы скалами, это сделала сама Природа, создавая эту неземную панораму из обыкновенного песчаника.

### Врата Ада

Если вы хотите убедиться в существовании преисподней на Земле, ваш путь лежит в Туркменистан. Именно здесь находится Врата Ада, горящий кратер диаметром 60 метров наполненный тысячами тонн лавы.



### Каменный океан

Застывшие морские волны WaveRock в Австралии и Wave на склонах Coyotes Buttes в США создают полную иллюзию другого мира. Каменный гребень WaveRock

высотой 15 м и длиной 110 м и 5 километровые красные скалы высотой более 100 м переносят путешественников мир мифов и легенд, в сказку, на край Вселенной....



Все это наша Земля, наша планета, дарящая нам тысячи впечатлений, наша реальная фантастика.

Юлия Кеттунен

## ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО СТАРТА

Чем заняться в начале рабочего дня?

Дюжина вещей, которым уделяют внимание успешные люди

Первый час рабочего времени определяет производительность труда и мышления на целый день. Успешные люди понимают важность утреннего контроля и знают, как использовать это время с умом. Они способны отсечь мусор в первый час работы и сосредоточиться на том, что имеет значение. Чем же следует заняться по приходу в офис, учитывая опыт «переводников»? Свои советы предлагают Линн Тейлор, автор книги «Приручи грозного офисного тирана: Как управлять поведением босса и процветать на работе», и Лаура Вандеркам, автор книги «Что делают самые успешные люди перед завтраком».

#### 1. Сделать шаг назад и задуматься

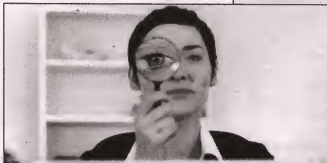
Очень важно воспользоваться свободной (пока ещё) минутой, чтобы взглянуть на картину целиком. Проще всего «взять быка за рога», едва появившись в офисе, но успешные люди сначала намечают самые важные цели и расставляют приоритеты.

#### 2. Свериться со стратегией

Следует уделить несколько минут на то, чтобы задуматься о карьере. Большинство «офисного планктона» плывёт по течению. Тем же, кто желает чего-то достичь, нужна стратегическая ясность целей. Лучшие всего выбирать правильное направление «на свежую голову».

#### 3. Проверить ежедневник и календарь

Не следует резко «нырять» в работу без особой надобности, но очень важно помнить, с чем придётся столкнуться в ближайшее время. Пропуск важной утренней встречи означает стресс и

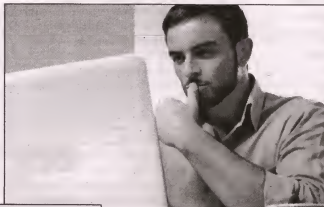


испорченный день.

**4. Откорректировать дневные дела**  
Без плана невозможно потратить время эффективно. Однако план – не догма. «Утро вечера мудренее», самое время обновить намеченный вчера график.

#### 5. Выделить и спланировать самое трудное

Всегда найдутся трудные задачи, отложенные раньше. Возможно, следует сразу заняться ими, чтобы они не



«висели» весь день, словно дамоклов меч над головой.

#### 6. Не конфликтовать

Время решает всё. Если необходимо решить спорный вопрос с коллегами или с начальником, не следует начинать

с него рабочий день. Лучше подождать, пока спадёт напряжённость. Обычно «расслабучка» наступает после обеда.

#### 7. Записать мысли

Плоды раздумий лучше «доверять бумаге» по утрам, когда работоспособность на подъёме. Первый час рабочего дня – прекрасное время для подготовки отчёта, обзора или статьи.

#### 8. Поприятствовать команде

Успешные начальники и сотрудники знают свое окружение и не забывают

здороваться в начале работы, что демонстрирует открытость, укрепляет товарищескую атмосферу и задаёт тон на весь день.

**9. Просмотреть электронную почту**  
Многие именитые коучеры рекомендуют не в коем случае не проверять почту утром. Тем не менее почти все сотрудники

поступают наоборот. Хитрость в том, чтобы почту именно просмотреть и не упустить важную информацию, при этом не увязнуть в рутинном материале.

#### 10. Не отвлекаться

Вокруг нас масса интересных вещей. И подчинённых, и начальников – все тинет обсудить и узнать новости при встрече. Однако профессионалы знают, насколько легко свернуть с главной дороги.

**11. Не устраивать совещаний**  
Без собраний и совещаний не обойтись, они необходимы и важны, но не настолько, чтобы уделить им пик работоспособности.

#### 12. Расслабиться

На первый взгляд, совет не очень соотносится с тем, что мы хотим. Выше. Многим сотрудникам трудно ему следовать, но успешные люди понимают ценность нескольких минут тишины и покоя перед началом напряжённой работы.

# СЛАДКИЙ И ТАКОЙ ЖЕЛАННЫЙ ЯД, или КОГДА СЛАДОСТЬ СТАНОВИТСЯ ОПАСНОЙ

Кусочек рафинада для снятия стресса, чашка сладкого эспрессо перед работой... Все это — обязательные детали сценария твоих будней, не так ли?

Сладости действительно имеют массу достоинств:

- они питательны и восстанавливают энергетический баланс после рабочих нагрузок
- они укрепляют психоэмоциональное здоровье (способствуя выработке гормонов радости)
- натуральные шоколад — это такие природный источник антиоксидантов
- другие компоненты шоколада и кофе помогают сконцентрировать внимание, лучше усвоить информацию и проявить творчество, создают ощущение влюбленности.

Антиоксиданты сохраняют здоровье сердца и сосудов, замедляют старение кожи и всего организма. Плюс шоколадники помогают готовиться к экзаменам, делают свидания романтичными, однако...

Как ни печально это звучит, но сладкие батончики для ланча, кофеин и подобные «лекарства от стресса»... да даже обычный сахар могут стать ядом. «Все — яд, все — лекарство; то и другое определяет доза», — Парацельс.

## В каком количестве и насколько могут быть вредны любимые антидепрессанты?

Потребность в сахаре. Сахар — это углевод сахара, который состоит из глюкозы и фруктозы. Вам наверняка знакомо название глюкоза — ее раствор вводят в организм внутривенно при судорогах, нервных, пищевых расстройствах.



Капельницы с глюкозой назначаются практически всегда, когда нужно поддержать и укрепить силы организма.

К тому же, неочищенный коричневый сахар обеспечивает организм кальцием, железом, витаминами группы В и разрешен практически на любой диете.

Если сахара в меню много. Между тем неувоенная сахароза из кишечника попадает в кровоток и создает условия для засорения сосудов липидами. В целом избыток сахара в ежедневном рационе может привести к:

- атеросклерозу — закупоривание сосудов, и как следствие, нарушению кровотока к органам
- риску слипания тромбоцитов
- повышению кровяного давления
- нарушению минерального обмена (в частности, хуже усваивается магний и кальций) и разрушению витаминов группы В в организме.

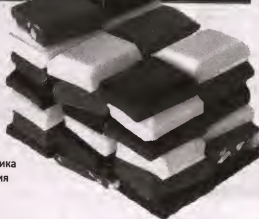
Другие последствия «сахарной зависимости» — токсикоз при беременности, головные боли в сосудах. А это — опасны при серьезных сердечно-сосудистых болезнях и даже при врожденной предрасположенности к таким патологиям.

**Безопасная норма**  
При суточной калорийности рациона 1800 ккал — 45–50 г/день  
Годовая потребность 1 человека — 38 кг

## Когда организм требует кофе

Чашка кофе в начале дня и за ланчем помогает сосредоточиться на ежедневных задачах и повышает работоспособность.

Кофеин, по мнению немецких врачей, увеличивает продуктивность мозга в среднем на 10%. Этим, вероятно, и объясняется



тяга к нему при умственном утомлении!

Кроме того, основное действующее вещество кофе стимулирует работу почек, мочевыводящих органов, сердца (он даже полезен при слабой сердечной деятельности)).

## И когда кофе становится опасным

Другая сторона воздействия кофе на организм:

- краткосрочно действующее кровеносные органы, кофеин повышает давление в сосудах. А это — опасно при серьезных сердечно-сосудистых болезнях и даже при врожденной предрасположенности к таким патологиям;
- при частом потреблении кофе из организма вымываются жизненно важные микроэлементы (кальций, калий, натрий, витамины B1 и B6)
- избыток кофеина вызывает зависимость, оказывая влияние на нервную систему и психическое здоровье.

Необходимая агрессия, головные и мышечные боли могут быть признаками потребности в кофе.

**Безопасная норма**  
В среднем позволительная доза кофе для взрослого человека — не более 2 чашек в день. 4–6 чашек могут вызвать опасные нарушения.

При этом имеет значение и время «кофейных перерывов». Их нужно планировать:

- до 14:00, поскольку бодрящее действие компонентов напитка может длиться 8 часов
- перед фитнес-тренировками (в таком случае кофеин идеально усваивается, увеличивает стрессоустойчивость и работоспособность)
- учитывая, что кофе, выпитый натощак, плохо воздействует на мозг.

## И подробнее о любимых шоколадках

В шоколаде также содержится кофеин и менее сильный, но еще более полезный аналог этого вещества — теобромин. А еще — растительные пигменты с лекарственным воздействием — флавоноиды — которые уменьшают ломкость капилляров и имеют антибактериальное действие.

Горький шоколад был в XIX веке аптечным средством для придания бодрости. Сегодня натуральный шоколад — это также лучшее лекарство от депрессии, биологического старения и некоторых сердечно-сосудистых проблем.

## Может ли шоколад стать опасным?

Теобромин — основной компонент шоколада — не вызывает интоксикации у людей, поскольку быстро выводится в результате метаболизма.

По средним подсчетам чтобы в организме накопился опасная доза теобромина, нужно съесть от 10 до 50 кг шоколада за короткий промежуток времени, что, скорее всего, нереально.

## Но стоит учитывать, что

- шоколадный батончик — это достаточно калорийный перекус (примеч его калорий — это в основном жиры и углеводы)
- жиры и сахар, содержащиеся в шоколаде в большом количестве, могут привести к ожирению и сопутствующим системным заболеваниям, сахарному диабету
- хоть кофеина в шоколаде и немного, при большом потреблении этот компонент влияет на сердце
- очень опасными могут оказаться «экзотические» жиры (пальмовое и кокосовое масло), которые иногда используют для снижения затрат на производство шоколада.

Обозначение пальмового масла на упаковке — Palm Oil. Кроме этого, о наличии вредных трансжиров может говорить и цена продукта (шоколад с натуральными компонентами не стоит дешево).

**Безопасная норма**  
Зависит от вида и состава шоколада и наличия патологии. Но в целом даже горький шоколад (с преобладанием натурального какао) рекомендуется есть в количестве не более 300–400 г в день. А полезная дневная доза шоколада — всего лишь 50 г!

Наталья Грочева

**FROM BEST IN to**

**Your dream comes true with our artwork**

**Perspective**

**1000 BUSINESS CARDS \$60**

**12727 Northup Way, Suite #22, Bellevue, WA 98005**

**E-mail: info@perspectiveus.com**

**Tel: 425 614-1700**

• Flyers

• Business cards

• Bookmarks

• Brochures

• Calendars

• Catalogs

• Event tickets

• Posters

• Postcards

• Notebooks

• Banners

• T-shirts



# ДОЧКИ-МАТЕРИ

Для них третий — всегда лишний

Ирина Александровна будто с ума сошла, когда дочь стала взрослеть. Кричала, рыдала, записалась в ванной: «Сдохну тут! А ты давай беги на свою дискотеку, к своему какому! Развлекайся!» И дочь, и я, ее подружки, тогда были слышим юны, чтобы понимать, что происходит. Мы прятались от этой бури в детской, потом, когда все затихало, скребились в дверь ванной: «Ну хватит, хватит, никто нигде не идет, все останутся дома».

«Она ревнует, — объясняла Оля. — Волнуется, что я кого-нибудь себе найду, влюблюсь, выйду замуж и оставлю ее». В 16 лет это ее объяснение еще звучало более или менее нормально. Но когда то же самое Оля произнесла в 27 — я засмеялась. «Ладно тебе, Оля. Мы так давно не виделись, я всего на неделю приехала из Москвы. Давай сходим куда-нибудь, повеселимся». Подруга зашептала в рубку: «Не могу. Мама очень переживает».

Она всегда очень переживает. Как героиня романа «Серги Панин», все свое существование она посвятила дочери и потому боится, что у нее стиннут единственное счастье. И кто оптимет! Мужнина, случайный, чужой человек.

Вот цитата из романа:

«— Для твоей колыбели, послушай хорошенько, не знали, где достать покоемнее пуху и помягче шелку. Тебя



лелеяли, обожали в течение двадцати лет. И вот, неблагодарная, достаточно было появиться мужчине, которого ты знаешь едва больше полугоду, чтобы ты обо всем забыла.

— Я ничего не забыла, — сказала Мишенина, расстроганная таким страстным пылом, — в моем сердце для тебя всегда останется место.

Мать посмотрела на дочь и с грустью сказала:

— Но уже не первое!  
Ирине Александровне тоже нужно было первое место. С годами она стала добиваться, чтобы место в сердце

дочери вообще было единственным. Миру, конечно, она транслировала скорбную материнскую песню: «А моя девочка все одна и одна. Ох, хоть бы нашелся приличный человек для нее», но на деле никому к девочке приблизиться не давала. Начальник отдела как-то попытался ухаживать. Так Ирина Александровна немедленно собрала о нем досье: «Он же разведен! Ругался с женой так, что все соседи слышали! Говорят, что и бил ее! Бил и пил! Он тебя убьет, ты видела, как у него желваки заходили, когда я спросила, почему его, такого замечательного,

жена бросила?» О, это была целая кампания по спасению от начальника — и успешная. В финале Ирина Александровна выдала рыдающей дочери: «Я не поняла, какого еще психолога тебе Наташа посоветовала? Зачем тебе психолог, у тебя есть мать!»

Так и жили. Никаких серьезных романов Ирина Александровна уже не допускала, никаких прогулок, никаких коротких юбок. Хочешь, в кино, Оленька? Пойдем вместе, только оденись нормально, рейтузы теплые поддень. С кем ты разговариваешь в интернете? Кто это тебе картинку с тюльпанами на страничку повесил? Я тебе толпаны тюльпаны прислала, доча, и стихи, и щеночков с баянками. Будь с мамой. Зачем кто-то еще, зачем третий? Пусть только я и ты, да только я и ты, да ты и я. Было так всегда, будет так всегда.

«Спасайся, — советовала я Ольге. — Уезжай в другой город, сними квартиру, начни общаться с кем-то еще, кроме мамы. Лучше, что ты можешь сделать для нее и для себя, — это уйти». Сначала она соглашалась: «ты не представляешь, как она меня достала, как она меня душит своей любовью», а потом стала раздражаться: «Нельзя так просто взять и бросить того, кто тебя вырастил», выходила из сайкла, отключалась, и я вешала в виртуальную гнезду, чтобы выжить. Разве не в этом смысл?»

Наталья Радуюлова



Marvel Food &  
Deli Tacoma

Tel: (253) 537-1008 ext.304

## Банкетный зал



Weddings  
Parties  
Family Events  
Funerals

Beautiful, Modern & Spacious...  
...fits up to 300 people!

www.marvelfoodanddeli.com





Твои дети могут и должны  
радовать тебя – молись за них!



**Общая родительская  
молитва каждое  
вокресенье  
в 7:00 вечера  
по адресу:**

**FGCC  
2011 152nd AVE NE  
Redmond, WA 98052**

Приглашаем всех неравнодушных  
на всеобщую родительскую  
молитву за молодое поколение.  
Если Ваши дети попали в проблему  
и Вы нуждаетесь в молитвенной  
поддержке, приходите.

**Для получения подробной  
информации звоните  
Алексею по тел. (206) 349-2009**

1110AM KLIF

**CityLifeRadio**  
*Radio for the Whole Man*

12-2PM PST

24/7 AT [WWW.CFCINFO.ORG](http://WWW.CFCINFO.ORG)

**FGCC Христианский Центр**  
2011 152nd Ave. NE  
Redmond, WA 98052  
Служения: 11:00am  
Старший пастор:  
Владимир Малюта  
E-mail: vladimir.malyuta@gmail.com  
Cell. (206) 227-9904

**Церковь "Дом Божий"**  
101 6th Ave. N  
Algona, WA 98001  
Воскресные служения:  
10:00am  
Пастор: Олег Климов  
Т. (253) 735-1151  
(253) 333-9738

**Христианский Центр "Жатва"**  
830 SE Everett mall Way  
Everett, WA 98208  
Воскресные служения:  
11:00am  
Пастор: Николай Кулакевич  
Т. (425) 514-3272

**Pilgrim Slavic Baptist Church**  
212 S. Lincoln St. Spokane,  
WA 99201  
(509) 217-7643  
www.churchpilgrim.org  
Служения:  
Воскресные с 10 утра и 6  
веч.  
Старший пастор:  
Александр Каприн.

**Light to the World**  
14434 8th St. NE  
Bellevue, WA 98007  
Воскресные служения:  
2:00pm  
Пастор: Виктор Лобановский  
Т. (206) 579-8450  
www.ltwchurch.org

**Церковь АСА ("Парусия")**  
116 Lakeland Hills Way SE,  
Auburn, WA 98092  
Т. (253) 632-4098  
Пятница 7:30pm  
Суббота 10:00am  
Пастор: Виктор Крушенский

**Миссия Живые Камни**  
P.O. BOX 4127  
Everett, WA 98204  
Alekshey Ananenko  
Tel: (425) 232-9759  
Email: Email@missionlivelystones.org  
www.missionlivelystones.org

**New Life Christian Church**  
315 Riverbend Road  
Mount Vernon, WA 98273  
Воскресные служения:  
10:00am  
Пастор: Леонид Дакцин  
Т. (360) 848-1021  
www.churchnewlife.com

**Church of "Bethel"**  
7505 Hardison Rd.  
Everett, WA 98203  
Воскресные служения:  
10:00am  
Пастор: Владимир Стасюк  
Т. (425) 760-5330

**Славянская Баптистская церковь**  
17139 Larch Way Lynwood WA  
98037  
(425) 316-0454  
Пастор: Петр Кулишов

**Славянская церковь "Пробуждение"**  
9506 7th Ave SE Everett, WA  
98208  
(425) 253-7595  
Пастор: Александр Краченко

**"Spring of Life" Slavic Baptist Church**  
4711 116th St. SW  
Mukilteo, WA 98275  
Воскресные служения: 10:00am  
Пастор: Виктор Адаев  
Т. (425) 493-1602  
Т. (559) 360-3060  
www.springoflife.us

**New Testament Church**  
18635 8th Ave S  
Des Moines, WA 98148  
(206) 444-5655 (206) 459-7916  
www.newtc.org  
Пастор: Виктор Лебедев

**Славянская Церковь "Спасение" EX5**  
10622 8th St. E.  
Edgewood, WA 98372  
Воскресные служения:  
впл. 12pm, 5pm.  
Пастор: Андрей Чумакин  
Т. (253) 952-7163  
www.salvationbaptistchurch.com

**Church "City on a Hill"**  
33415 Military Road S.  
Auburn, WA 98001  
Воскресные служения: 2:30pm  
Пастор: Василий Боцан  
Т. 888 5-CITYHILL www.cityhill.tv

**Церковь "Пенуэл"**  
Baymont INN S805 Pacific Hwy,  
Fife, WA 98424  
Воскресные служения: 11:00am  
Пастор: Роман Митин  
Т. (253) 906-3020  
http://romanimin.com

**Church "House of Prayer"**  
25628 SE 101th Ave.  
Kent, WA 98030  
Воскресные служения: 10:00  
am  
Пастор: Павел Маслов  
Т. (253) 205-7579

**New Life Christian Church**  
710 E. Sunset Dr.  
Bellingham, WA 98225  
Воскресные служения: 11:00  
am  
Пастор: Дмитрий Залустин  
Т. (360) 420-8126  
Т. (360) 428-5962

**Центр Духовного Просвещения**  
15318 SE Newport Way,  
Bellevue, WA 98006  
Суббота 10:00am  
Пастор: Виталий Олишник  
Т. (425) 687-6590  
www.russiancenters.com

**City on a Hill North Campus**  
3223 164th St. SW,  
Lynnwood, WA 98087  
Воскресные служения: 10:30am  
Пастор: Василий Боцан  
Т. 888 5-CITYHILL  
www.cityhill.tv

**Библейская Церковь "Дар Любви"**  
11420 SE 248th St.  
Kent, WA 98030  
Воскресные служения: 2:00pm  
Пастор: Юрий Петрус  
Т. (206) 595-4601

**Церковь "Живое Слово"**  
4020 S 56th St. W  
Tacoma, WA 98409  
Воскресное служение: 3:00pm  
Пастор: Михаил Маслов  
www.livinword.com  
E-mail: churchadmin@livinword.com  
(253) 307-2402 (253) 312-8454

**Слав. Церковь "Вифания"**  
400 E Pike St., Seattle WA  
98122  
(425) 883-2075  
Пастор: Василий Оскольский

**Славянская Баптистская церковь "Ковчег - Преображения"**  
7435 S. Madison Tacoma, WA  
98126  
(253) 359-8433  
Пастор: Иосиф Карабанов  
Воскр. с 8:00 утра и с 5:00  
вечера, четверг с 7:00 вечера.

**Slavic Church of One God**  
6001 S. Warner St. Tacoma, WA  
98409  
Воскресное служение: 11:00am  
Пастор: Владимир  
Староверов  
(253) 474-2725 (253) 880-8811  
E-mail: churchofonegod@gmail.com

**Ассамблея Божья**  
23435 104th Ave. Kent, WA  
98031  
(253) 850-7111  
(253) 850-7271  
Пастор: Игорь Билас

**Украинская Церковь "Благотода"**  
211 Hardie Ave NW  
Renton, WA 98057  
Т. (425) 430-8223  
Т. (425) 430-8224  
Пастор: Спенан Каснюк

**Церковь "Истинна"**  
7250 NE 41st St. Vancouver, WA  
98662  
(360) 253-7738  
http://ustruth.org/  
Пастор: Сергей Козлов

**First Ukrainian Pentecostal Church**  
3811 NE 21st Renton  
WA 98056  
(425) 271-0058

**Славянская Евангелическая Церковь**  
3405 B S. 336th Street  
Federal Way, WA 98001  
(206) 854-7154 (253) 835-0925  
http://www.slavicgospelchurch.net  
Church Services:  
Sunday 10:00am, 6:00pm  
Пастор: Сергей Микрюнок

**Украинская Баптистская церковь**  
37603 28th Ave S, Federal Way,  
WA 98003  
(253) 835-2182  
(253) 945-7719  
Пастор: Константин Камарчик

**Украинская Церковь**  
13455 2nd Ave, SW Burien WA  
98146  
(206) 932-3306  
mailto:mirnav2k@yahoo.com  
Пастор: Василий Шып

**Украинская церковь "Свет Надежды"**  
4159 76th St NE, Marysville,  
WA 98270  
(360) 658-2523  
http://lightofhope@aol.com  
Пастор: Тарас Терещук

**Hope Slavic Baptist Church**  
4634 Alger Ave Everett, WA  
98203  
Служения: Sunday 1:00pm  
Т. (425) 359-9908

**Voice of Revival Church**  
Address: 317 4th Avenue South  
Kent, WA 98032  
Tel. (253) 237-3752  
http://www.voiceofrevivalchurch.org  
Sunday at 2:30pm  
Pastor: Petr Chebotarov

**Славянская Евангелиская Церковь**  
Presbyterian Church  
Meadobrook  
Bellingham, WA 98226  
(360) 676-5038  
Пастор: Владимир Ильин

**Bethany Slavic Baptist Church**  
1825 S. 308th St.  
Federal Way, WA 98003  
Воскресное служение 1:00 pm  
Пастор: Виктор Зайцев  
Т. (206) 753-9962

**Kirkland Slavic Baptist Church**  
11611 NE 140th St.  
Kirkland, WA 98034  
Воскресное служение: 2:00pm  
Пастор: Василий Литовкин  
Cell. (425) 502-0792

**Церковь "Свет Иисуса"**  
830 SE Everett mall Way  
Everett WA 98208  
Воскресные служения: 12:00am  
В четверг с 7:00  
Пастор: Владимир Митрофанов  
Т. (425) 344-4376

**First Slavic Full Gospel Church**  
1723 NW 61th St.  
Seattle, WA 98107  
Воскресное служение: 10:00am  
Среда: 7:30pm  
Пастор: Николай Дорохов  
Тел: (253) 267-4157

**Евангельско-Баптистская Церковь г. Кент.**  
1600 S. Central Ave, #101  
Kent, WA 98032  
Воскресное служение: 10:00am + 06:00 pm  
Пятница: 07:00am  
Пастор: Микола Васильчук,  
Тел. (253) 245-6709

**Миссия "Живая Помощь"**  
14258 130th Pl NE  
Kirkland, WA 98034  
Юрий Шабуря  
(206) 947-9498  
mailto:lifehelps@yahoo.com  
www.life-helps.org

**"Image Church"**  
Pastors: John and Vita Petrus  
14258 130th Pl NE  
Kirkland, WA 98034  
Address: 19417 36th Avenue W,  
Lynnwood, WA 98036  
Phone: (425) 678-8605  
Website: theimagechurch.org  
Email: info@theimagechurch.org

**Церковь "Карагольный Камени"**  
236 Taylor St.  
Milton, WA 98354  
Воскресное служение: 2:00 p.m  
Пастор: Сафрон Рудковский  
Тел. пастора: (253) 820-5742  
Тел. для справок:  
(253) 820-4318

**Библейская Церковь "Слово Истинны"**  
22975 24th Ave. S. Des Moines,  
WA 98198  
Воскресные - 1:30 pm  
AMANA - 6pm  
Пастор Павел Лытвин  
www.slovostini.org

**Если Вашей Церкви нет в списке, или информация устарела, сообщите нам по телефону:**  
425 614-1700  
206 227-9904

**E-mail:**  
info1@perspectives.com  
Редакция журнала  
Перспектива



# СЛУЖИМ

## Атеистам информация к размышлению

Сегодня наука фиксирует поразительно сложный и точный порядок. Если планета будет чуть ближе к Солнцу, вода испарится и жизнь умрет; если чуть дальше — все замерзнет. Если массивный Юпитер будет чуть дальше от Земли, он не сможет отклонить кометы, угрожающие нашей планете. Если чуть ближе — д-д изменит траекторию Земли.

Уникальное устройство солнечной системы — это самое простое. Больше удивление вызывают мировые константы. На сегодня известно несколько десятков постоянных величин (если считать отношения между ними). Все они ни из чего не вытекают, но если самую малость изменить, никакие молекулы и атомы не смогут существовать.

Ато любого атома состоит из протонов и нейтронов. Если бы протоны весили на сотню долей процента больше, он был бы нестабилен и распался. Это значит: атомы водорода не могли быть, а без них ничего не могло быть.

Если субатомные частицы были бы на доли процента тяжелее или легче, они бы быстрее; если бы атомные силы в ядре были сильнее или слабее, если бы заряд частиц и скорость света были на доли иными; если бы сила гравитации не была обьемно пропорциональна квадрату расстояния до семизначной цифры, мира не могло быть.

Мир существует благодаря сверхточному соотношению составляющих его частиц. Все так устроено, словно кто-то специально собрал систему, делаю ее пригодной для жизни. Никаких теорий, объясняющих уникальное сочетание физических параметров, имеющих название «кантонный принцип», на сегодня не существует.

Одна песчинка состоит из десятков квадриллионов частиц. Сколько их во вселенной? Все они движутся, и стоит им ускорить или замедлить свое движение на тысячную долю, весь мир изменится до неузнаваемости. Чем он будет — невозможно даже представить (и будет ли он вообще, иду тут все погаснет, как зран отключенного питания монитора).

Стабильная скорость элементарных частиц или масса протона в принципе не может быть продуктом эволюции. Сама эволюция может начаться при условии, если есть базовые условия (тог же водорода). Но если его с самого начала нет, процесс не может начаться.

Вселенная является единым гигантским организмом (не механизмом, а организмом, что сложнее). Вселенский организм состоит из гигантского количества частиц, атомов, электронов, кварков и прочего. Все частицы, где бы они ни находились — хоть на разных концах вселенной — подчинены единому порядку и железной дисциплине.

Физика называет эту дисциплину, обеспечивающую этот порядок,

универсальным законом, что суть общие слова. Почему действуют сила притяжения, магнитные поля, энергии и прочее? Что обеспечивает постоянство действия сил и невероятную точность движения частиц? По какой причине они не прекращают своего действия? Кто меняет базовые законы?

Предположительно, физические законы в момент возникновения вселенной были другими. Если исходить из того, что никакое тело с ненулевой массой не может двигаться со скоростью света, ибо для разгона потребовалась бы бесконечная энергия (что невозможно для конечной вселенной), получается, вселенная не могла иметь сегодняшние размеры. Но она имеет.

Из этого следует — вселенная росла со сверхсветовой скоростью. Как будто кто-то резко раздвинул ее до нужного минимума, и дальше она пошла с околосветовой скоростью расширяться в разные стороны. Кстати, последние новости с андромидой коллабдара говорят, что частицы могут двигаться быстрее скорости света.

Так же много вопросов возникает по тем, как разлетающиеся куски материи соединились в структуры (звезды, галактики и скопления галактик). Структурирование такого объема материи требует центров притяжения, которых стилили бы выброшенной материи. Если бы их не было, материя распределилась бы равномерно, не уплотнившись в галактики.

Масса этих центров должна была сопоставима со вселенской массой, иначе не получились нужная сила гравитации. Вселенские центры стакили характеристиками, как их пор никак не удается зафиксировать, но по косвенным признакам в их существовании невозможно сомневаться. И потом, получается, они были до Вавры? Но что это, что это?

В поисках выхода изобрели термин «Темная Материя» (в смысле невидимая и никак не фиксируемая, но мыслительная). Для объяснения, почему галактики разлетаются не с постоянной и не с затухающей скоростью, а наоборот, с ускорением, которое неволево примерно в три миллиарда лет назад, изобрели термин «Темная Энергия».

Появление новых терминов никак не объясняло, а лишь умножало сущности без необходимости. Возникли новые вопросы, т.е. откуда взялись центры гравитации, вокруг которых построились галактические образования? Что есть энергия, заставляющая галактики ускорять свое движение? Почему ускорение началось именно пять миллиардов лет назад, а не раньше? Современная наука не может описать начало возникновения нашего мира — бесплотную точку, где в нулевом объеме уместились вся материя и энергия вселенной. Но результаты экспериментов свидетельствуют: изначально была именно нулевая величина. Все расчеты

указывают, что она не могла быть материальной величиной. Но помыслил качество этой точки и условия ее существования с помощью известных законов пока невозможно.

Часть физиков называет это состояние квантово-механическим вакуумом, содержащим в себе бесконечное множество так называемых виртуальных частиц. Реально их нет, они не существуют, а «как бы существуют». Но при определенных условиях они переходят из несуществующего вакуумного формата в материю и начинают реально существовать.

Действительно, вакуум рождает субатомные частицы, из ничего рождаются частицы. Этот процесс получил название вакуумных флуктуаций. В переводе на простой язык «колебание ничего». Отдельный вопрос, как представить колебания ничего, но физики есть факт — вакуум колеблется и рождает частицы. Получается, вакуум не пустое пространство, а бездна возможностей. Но мы говорим о том, что было, когда пространства не было. В эту область мы упираемся как в стену, но отрицать ее не можем, ибо если отрицать бытие до существования, тогда само понятие «существование» оказывается невозможным. Чтобы было что-то из того, что мы относим к существованию, сначала должно быть что-то, что мы относим к не существованию. Из небытия стало бытие. Иначе никак не получается.

Умножение сущности ни на йоту не приближает науку к пониманию сути, но порождает бедную нить новых смыслов, для которых нет соответствующего словаря. Возникает новый мифологический словарь аллегорий. Современные флуктуации и сингулярности — суть «карданы» и «слоны на черепахе» древних мыслителей, пытавшихся познать мир.

Консувшись новых областей, мы оказались в положении человека, который должен как-то назвать открытие, но этому нет аналогов в его мире. Начинают появляться современные мистические термины. Рождается понятие «экзотеричности». Частицы получают названия типа «странные» или

«чарованные», «истинные» и прочее.

Наука не успевает находить подтверждения тому, насколько мир есть сложная система заведящей точности и устойчивости. Когда-то эти системы не было. Однажды она появилась. Причина ее появления лежит за рамками нашего понятия «существование». Требуется ответить на вопрос: каким образом поддерживается мировая гармония. Раньше этот сводился к разумному началу. Бог организовал мировую систему и контролирует ее. Добропорядочный член общества должен был считать это абсолютной истиной. Кто имел иное мнение, попадал в разряд преступников.

Когда католицизм сменил гуманизм, объяснение мировой гармонии, имеющее малейший религиозный оттенок, отвергалось с порога. Общество, максимум, готово было признать в качестве организующей силы природу — стихийные энергии случайно и без всякой цели создали мир, естественно, не предъявляя к нему никаких требований (как ветер не предъявляет требований к создаваемым им песчаным барханам). Доступ, природные силы случайно создали мир. Но каким образом безличные хаотичные энергии продолжали сохранять вселенную гармоничной? Теория эволюционности становления вселенной по уровню абсурдности превращала любые религиозные мифы.

Учение о мире, стоящем на трех слонах, которые в свою очередь стоят на гигантской черепахе, плывущей в бесконечном вселенском океане, можно понимать как аллегорию. Учение о случайном возникновении условий, где вселенский хаос эволюционировал в систему, предлагается понимать буквально. Равно как и предлагается считать, что система все эти миллиарды лет абсолютно случайно сохраняет саму себя в гармоничном состоянии.

Старое учение эволюции — возникновение атомов водорода. По уровню сложности система атома водорода сложнее любого буддизма. Вы можете помыслить случайное одномоментное появление квадриллионов буддизмов? Ученые,



стоящие на позициях средневековой науки, предлагают поверить не только в это, но и в то, что случайно сложившаяся из «будничных» система все это время случайно сохранялась.

Новое общество создало себе нового бога — Случай. Вера в него держалась на факторе бесконечного времени: если обезьяна была бы на клавиатуре бесконечно долго, однажды она напечатала бы «Войну и мир». Если материя существует бесконечное время, у нее было шанс из хаоса превратиться в систему. Базовое условие случая — бесконечное время.

Получалось, вселенский прах-хаос в один прекрасный миг вдруг совершенно случайно сложился в изобразительный «будничный» (длкое допущение, но ради продолжения разговора — пусть). Далее на это событие случайно началась эволюция, в результате которой сложился вселенский мирочек, и с тех пор онфлориснулся&nbsp;и&nbsp;сохранил точность движения...

Сколько раз может повториться эта случайность? Однажды, допустим, частицы — раз! — ийфлор; начали слаженно двигаться. Но что через миг заставило их так же слаженно двигаться? Случай? Сколько раз он может повториться? Если хоть раз не повторится, мир не будет.

На этом месте у верующих в Случай непостижимый провал. Не могут частицы сами по себе сохранять гармонично. Их кто-то должен организовать. Когда мы видим строй солдат, через них видно организующую силу. Сами по себе солдаты не могут организовать строй. Их должен кто-то организовать и курировать. Без курирования строй распадается. Если допустить, что существует толпой солдаты в силу какой-то ситуации срезовирания и случайно пошли строем, это будет неустойчивое соединение. В ближайшее время строй распадется — станет толпой. Аналогично и с частицами: если даже допустить, что они случайно

сложились в постоянно действующую систему, случайно сохраняют точность движения на протяжении миллиардов лет они не могут. Никто куратор и организатор.

Пока считалось, что вселенная существует бесконечное время, абсурд с нагромождением случайности имел хоть какое-то оправдание. &nbsp;Когда фактор бесконечного времени исчез, бот атестов, Случай, умер. Обезьяна не могла случайно написать «Войну и мир», ибо у нее не было необходимого количества времени. На сегодня самые упорные сторонники случайности признают: возраст вселенной не более 13 миллиардов лет.

Все теории, стоящие на случайном появлении системы из хаоса, рассыпались в прах. Общество отвернулось от теорий случайности, как в свое время от религиозных теорий, и зависло, как зависает компьютер — энергопотребляет, но никакой работы не производит.

Возникнувшую ситуацию один известный физик прокомментировал на «Либере» не существовало ничего, с чего все началось, и тогда совершенно непонятно, как что-то начало быть, либо существовало нечто, и в этом случае оно требует объяснения. По большому вопросу наступило глубокое молчание. В энциклопедии тишине вокруг вакантного места на роль организующей силы толпятся два кандидата: «дедушка на обложке» и бог-Случай. Эти два навсегда ушедших поколения сегодня ассоциируются с человеческой глупостью, и потому ни один кандидат не получит заветного места, не смотря на то, что оба ходят вокруг него.&nbsp;Пришло время превратить затянутающую паузу. Для этого нужно изложить понимание мира, соответствующее современным научным данным и человеку, который уже ни во что не хочет верить, но хочет знать.

## 7 способов ранить своего мужа, даже не подозревая об этом

Вы часто раните своего супруга, даже не подозревая об этом?

На днях я говорила с одним мужчиной. Он ранен. Не сильно. Он выживает. Я надеюсь. Раны неглубоки. Прямо сейчас. Но он ранен.

Это — эмоциональная рана. Иногда именно эти раны причиняют самую сильную боль.

Человек, причиняющий эту боль — его жена. И она, скорее всего, даже не подозревает об этом.

Вы удивлены?

Я — нет. Это происходит все время. Она, вероятно, тоже обижена. И он даже не знает, что он ранит ее. Браки состоят из двух совершенно разных, несовершенных людей. К тому же, мы часто раним тех, кого мы больше всего любим.

Мой друг женился совсем недавно. В течение последних нескольких месяцев он начал понимать, как много вещей, которые говорит и делает его жена,

делают его отстраняться от нее. Он даже признает свою реакцию защитным механизмом. Вместо того, чтобы затевать ссору, он уходит в себя. И он отстраняется до такой степени, что он уже точно признает свою обиду, что очень трудно сделать, потому что, я испытывал за его чувство гордости, что он был достаточно смиренным, чтобы сплосить меня, нормально ли такое состояние в браке.

Мне не потребовалось много времени, чтобы понять, что этот брак обречен на провал, если они в скором времени не разберутся с этими проблемами. Скорее всего, у меня тоже есть вопросы об их отношениях. К счастью, у них есть время, чтобы задавать друг другу трудные вопросы, извлекать ценные уроки и укреплять свой брак.

Я должен кое-что прояснить. В этом блоге я не занимаюсь душепопечительством. А эта пара нуждается в душепопечительстве. И хотя у меня есть ученая степень по консультированию, это просто блог, где я хочу поговорить о проблемах людей, но иногда мои статьи касаются проблем

взаимоотношений: семьи, брака и детей, потому что эти проблемы влияют на нас, а также на наше лидерство.

Потому я написал эту статью, чтобы поговорить о том, как жены ранят своих мужей, даже не подозревая об этом. Я написал эту статью с доброй сарказмом, частично потому, что так было проще, частично потому, что мне это присуще, но главным образом потому, что он помогает сгладить суровую реальность. (И опыт же я понимаю, что такое происходит с обеих сторон. Будни мужчины, а в чувстве себя более подготовленным, чтобы поговорить об этом с мужской стороны проблемы. Я прошу свою жену, чтобы она написала статью о жизни женщины.)

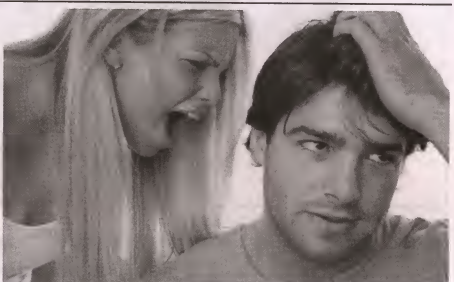
### Вот 7 способов ранить своего мужа (даже не подозревая об этом):

1. Унижайте его перед другими людьми. Большинство мужчин не станут отвечать на это, потому что они не хотят, если вообще сообщат когда-нибудь. Будни просто примут это... и будут страдать. Если они когда-нибудь поднимут эту тему, это будет приправлено накопившимся негодованием... может быть, гневом... и, по сути, это будет не очень приятная сцена.

2. Ходите за ним по пятам, когда он попытается что-то сделать дома. Всегда показывайте ему, насколько лучше вы можете справиться со всем этим, чем он. Он ценит это. Когда он будет чинить кровать, обязательно покажите ему, что это нужно делать, сразу после того, как он закончит. Вы напомните ему, что он не соответствует вашему стандарту.

3. Постоянно пишите его. Если он не будет делать то, что вы его просите сделать... напомните ему. Снова и снова (Потому что это обязательно достигнет цели, и он сделает то, что вам нужно).

4. Используйте фразу "ты всегда" ... чрезмерно. Потому что "иногда" так поступает, и самое прекрасное заключается в том,



что если вы будете так говорить, то вы можете ему стать таким человеком, который действительно всегда так будет поступать.

5. Считайте его ответственным за свое эмоциональное здоровье. Именно из-за него вы плохо себя чувствуете сегодня и в любой другой день, когда вы плохо себя чувствуете. Потому что удостоверьтесь в том, что когда он знал, что это его вина. И вам неизбежно говорить ему об этом. Просто будьте в плохом настроении и показывайте это всем своим видом. Не давая ему осознать себя чувства вины. Он поймет ваш намерен и осознает свою ответственность. Он будет думать, что это его вина, даже если это не так.

6. Жалуйтесь ему на то, чего у вас нет или что вы не можете сделать. У него есть желание чинить вещи. Он хочет быть обеспечителем. Это есть в каждом мужчине. Некоторые пробуют реализовать это в своей жизни, а некоторые нет. Но когда он пытается, прикладывая все свои усилия, и все же видит, что он не получается, он чувствует себя сокращенным. Когда вы постоянно говорите ему, что у других женщин есть то, чего нет у вас, он понесет на себе вину, даже если вы не хотите, чтобы он нес на себе эту вину.

7. Не цените его усилия.

Хотите ранить мужчину? Не цените те вещи, которые, как ему кажется, он хорошо делает. Это может быть работа, хобби или увлечение, которые он считает частью своей личности. Когда вы не находите их такими же "ценными", какими они кажутся ему, его самооценка будет унижена.

Реальность заключается в том, что для мужчины уверенность в себе и чувство достоинства — сильно связано с его женой, как и у женщин связано с ее мужем. Мы можем быть хрупкими людьми, и некоторые еще более чувствительны, чем другие.

Понимание этих проблем и их разрешение (если необходимо, с привлечением третьего лица) поможет построить более здоровые, сильные и счастливые браки.

Я понимаю, что некоторые женщины, особенно те, которые тоже были сильно ранены в браке, обидятся на эту статью. Я понимаю это. Я готов к этому... я думаю. Все, что я могу сказать — это то, что вы не можете измерить мое сердце или мои намерения. Как я сказал, я стремлюсь помочь. Вы не можете решить то, чего вы не знаете. Если вы виноваты в чем-либо из того, о чем я упомянул, вам решать, как отнестись к этому. Если же нет, не списываю за то, что все равно признаю эту статью.

Я молчу о том, чтобы эту статью прочли те, кому это нужно услышать.

# Занятия по Художественной Гимнастике!!! *Evergreen Rhythmics*

объявляет набор девочек 5 - 9 лет для занятия  
Художественной Гимнастикой.



Мы воспитываем Чемпионов и помогаем девочкам становиться более грациозными. Спортивный Клуб Evergreen Rhythmics существует уже 10 лет и за это время воспитанницы клуба стали многократными Чемпионками Штата Вашингтон, Региона, а также Двукратными Чемпионками Америки по Художественной Гимнастике.

Более подробную информации о спортивном клубе Evergreen Rhythmics вы можете найти на нашем веб сайте: [www.evergreenrhythmics.org](http://www.evergreenrhythmics.org) и Evergreen Rhythmics Facebook page

## Контактная информация:

Email: [evergreenrhythmics@gmail.com](mailto:evergreenrhythmics@gmail.com)

**(206) 714-1443** - Ольга Самараев

**(206) 388-8180** - Ольга Никулита

Звоните нам сегодня и вы  
получите два бесплатных пробных  
урока для своего ребенка!



## *Noelma Wedding Arrangements*

Украсим вашу помолвку  
Украсим вашу свадьбу на природе или в церкви  
Новые дизайны для стола жениха и невесты  
Разные букеты  
Перешивка свадебных платьев  
Утюжка с выездом на дом  
Чистка свадебных платьев  
Украсаем автомобили  
Готовим самые вкусные блюда


Engagement Decorations  
Wedding Decorations - church or outside  
New designs for bride and grooms table  
Flower arrangements  
Wedding dress alteration  
Wedding dress cleaning/pressing  
Decorations for your transportation  
Catering



**Тел. (253) 397-7242**

**Тел. (253) 850-2192**





www.gotravelflex.com  
http://russianvisaservices.net

# TRAVEL FLEX

E-Mail: tatianatravel@comcast.net

E-Mail: travelflex@gmail.com

## МЕЖДУНАРОДНЫЕ АВИАБИЛЕТЫ

(Aeroflot, Alaska Airline, KLM, LH, SAS, LOT, Delta, Air Canada, Finnair etc.)

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

Ежедневные рейсы в Москву - \$380 - tax

## ОФОРМЛЕНИЕ ВИЗ

Предлагаем срочное оформление виз

Специальное предложение:

Самые низкие цены на визы

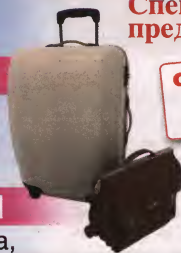
## ПУТЕВКИ, ТУРЫ, КРУИЗЫ

Карибы, Мексика, Гавайи, Европа, Африка,  
Азия, Дисней Лэнд, Лас-Вегас


Специальные  
предложения

от

**\$139**



Дисней Лэнд  
Лас-Вегас  
Гавайи  
Мексика



1 (888) 563-1115  
(206) 441-1106  
Fax (206) 441-1164

2226 Elliot Ave Suite # B  
Seattle, WA 98121

Taxes and surcharges not included fares are subject to change until ticketed.



**НИЗКИЕ  
ЦЕНЫ!**

# LOWE'S TRAVEL PACKAGES & CRUISES

**1-877-874-7030 (БЕСПЛАТНЫЙ)**

Main: **(425) 212-9146** Tel. **(425) 741-1007**

## Распродажа туристических путевок:

**HAWAII** - from \$599 (6 дней)

**MEXICO** - from \$699 (6 дней)

**LAS VEGAS** - from \$265 (3 дней)

**DISNEYLAND** - from \$360 (3 дней)

## КРУИЗЫ!

Caribbean, Mexico, Alaska  
from \$360 + tax

## ОРГАНИЗУЕМ ГРУППОВЫЕ ПОЕЗДКИ

Покупайте семейные путевки (проживание детей в гостинице бесплатно)  
и 50% OFF on transfers!!! Каждый наш покупатель участвует в розыгрыше  
**ПРИЗ #1 - БЕСПЛАТНАЯ ПУТЕВКА НА ДВОИХ**

У нас цены **ДЕШЕВЛЕ**, чем на интернете

# ЗВОНИТЕ!!!

**Элина**



**EAST WEST TOURS**

[www.east-west-tours.com](http://www.east-west-tours.com)

18518 Bothell Way NE, Suite B  
Bothell, WA 98011

**FREE 1 (800) 776-3341 Ph. (425) 487-2835**

i n f o @ e a s t - w e s t - t o u r s . c o m

## НОВЫЕ РАСЦЕНКИ

**NEW!**

- Виза в Россию на 30 дней ..... \$ 250
  - Виза в Россию на 3 года ..... \$ 300
  - Виза в Азербайджан на 90 дней .. \$ 250
  - Виза в Армению (E-visa) ..... \$ 50
- и другие страны...

Уникальная возможность полететь домой всего с одной  
пересадкой из Сизглы в Ереван, Баку, Ростов, Донецк,  
Казань, Краснодар и другие города!

Уникальная возможность оказаться на борту самой  
роскошной авиакомпании в мире - **EMIRATES AIRWAYS!**

Уникальная возможность посетить по пути жемчужину  
Ближнего Востока - **ДУБАЙ!**

Уникальная возможность все это купить недорого,  
итолько в **EAST WEST TOURS!**

Лучшие предложения!  
Оптимальные маршруты!  
Превосходный сервис!  
**(425) 398-4000**

Семейный отдых • Свадебные путешествия • Круизы • Гавайи  
Мексика • Карибские острова • Лас-Вегас • Дисней-Лэнд  
Оформление виз в Россию и страны СНГ

# HOME LOANS

## We Specialize In

- FHA loans
- Conventional loans
- Zero down first Time Homebuyer programs
- FHA 203K Rehab loans for fixer-uppers
- Jumbo Loan financing up to 2 million
- Self employed Borrowers
- First time Home Buyers
- Manufactured home financing



## OLEG TKACH

Senior Loan Officer

Cell 425.478.7676

Fax 425.953.2918

olegt@guildmortgage.net

NMLS # 90937

**Guild**  
MORTGAGE COMPANY

NMLS ID 3274



Wedaplan.com

1 Сайт, 100 Свадебных Услуг



## Compare, Contrast and Choose

Victor Zera  
Seattle, WA



PRO

Yok Photograph  
Seattle, WA



PRO

100 Vendors to choose from  
Seattle & Portland Area  
Join us today

Wedaplan.com  
arbuzzov09@gmail.com  
413-454-4153

Обслуживаем  
банкеты с 2004 года



Лучшая еда,  
обслуживание, посуда,  
скатерти, накидки на  
прокат, оформление  
праздничного зала, а  
также, ведущий - тамада  
для любого праздника.

(206) 778-3565  
www.washseattle.com



## Предлагаем Вашему вниманию голубцы для оптовой продажи!

- \* Вкуснейшие голубцы с заливкой по 60 шт. в трее, на любой вкус, с любимыми видами мяса, а также вегетарианские.
- \* Наши голубцы облегчат труд тех, кто обслуживает большие и маленькие Parties.
- \* Вы можете заказать их на свадьбы, обручения, юбилеи, дни рождения, поминки, корпорации или церковные торжества.
- \* Вы можете также побаловать себя на выходные и не стоять у плиты, а приятно провести время с семьей, а мы позаботимся, чтобы ваша семья получила вкуснейшие голубцы к воскресному обеду.

Звоните Ольге: (206) 335-1607 г. Кент.





# МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН



г. FEDERAL WAY  
**Quality FURNITURE, INC.**

СТИЛЬНАЯ, КАЧЕСТВЕННАЯ МЕБЕЛЬ И НЕВЕРОЯТНО НИЗКИЕ ЦЕНЫ

WWW.FURNITURESEATTLE.COM



SECTIONALS  
FROM \$899



SOFA & LOVE SEAT - \$699  
(AVAILABLE IN IVORY AND BLACK)



RECLINING SOFA & LOVE SEAT  
FROM \$999



TRADITIONAL SOFA & LOVE SEAT  
WAS - \$1499; NOW - \$899

• SALE • SALE • SALE • SALE • SALE • SALE •



DINETTE SETS  
FROM \$399



CONTEMPORARY DINING SETS  
FROM \$999

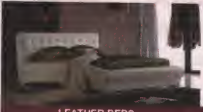


COUNTER HEIGHT TABLE & 4 CHAIRS  
WAS - \$799; NOW - \$499



TRADITIONAL DINING SETS  
FROM \$999

• BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! •



LEATHER BEDS  
FROM \$299



MODERN BEDROOM SETS  
FROM \$999



BUNK BEDS  
FROM \$299



4 PC BEDROOM SET  
WAS \$3999; NOW - \$2299

ВОЗМОЖНО БЕСПРОЦЕНТНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ДО 3-х ЛЕТ

При покупке  
на сумму \$1000 и  
больше Вас ждет  
подарок

Специальная скидка для  
молодоженов  
и новоприбывших



Пон. - Субб. 11AM - 8PM  
Воск. 11AM - 6PM



29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003  
**(206) 920-9995 • (253) 839-5552**





# ResCare HomeCare

Respect and Care at Home

## Уход за пожилыми и инвалидами с низким уровнем дохода

Приглашаем на работу  
работников по уходу на полный  
или частичный рабочий день

- Оплата зависит от рабочего стажа  
начиная с \$10.<sup>15</sup>
- Оплачиваем 56 центов за милю
- Медицинская, зубная и глазная  
страховки \$25/мес.
- Оплачиваемый отпуск
- Обучение
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)
- Равные условия работы для всех



Анжаника Нисанова  
North Seattle  
206-365-0118



Галина Мамчик  
Kent 253-852-1753



Наталья Ковальчук  
Федерал Вей  
253-214-2354



Лариса Ремешевская  
Kent 253-803-1985



Тирун Абрамова  
Таккома 253-272-2521



Светлана Несовина  
Белвью 425-289-1258



Алексей Брил  
Белвью 425-289-0982



Надежда Святыхкая  
Еверетт 425-438-2991

Kent Office 253-850-6415

26404 104th Ave SE, Suite 100 | Kent, WA 98030

Bellevue Office 425-289-1257

3633 136th Place SE, Suite 305 | Bellevue, WA 98003

Federal Way Office 253-839-3700

34709 9th Ave S Suite 600 | Federal Way, WA 98003

Everett Office 425-438-2991

6917 Evergreen Way | Everett, WA 98003

Tacoma Office 253-272-2675

747 Saint Helens Avenue, Suite 200 | Tacoma, WA 98402

www.rescarehomecare.com

## Покупка и продажа недвижимости.

- Помощь при покупке и продаже недвижимости.
- Хотите стать первыми, кто узнает о только что поступивших на рынок домах?
- Нужна помощь с финансированием?
- Хотите продать свой дом на более выгодных условиях?

### Misha Ivanov

Real Estate broker  
Remax Preference  
16310 Northeast 85th Street,  
Redmond WA 98052

**(425) 246-2080**

<http://www.mivanov.remaxagent.com/>



**RE/MAX**

## Профессиональные переводы

со всех языков бывшего СССР, оформление  
всех видов документов и текстов:

- составление резюме (CV) для трудоустройства
- составление заявлений, деловых писем, жалоб и ходатайств
- перевод дипломов для аттестации в США
- заполнение заявлений и форм для подачи иммиграционным властям, в консульские учреждения и другие государственные инстанции
- машинописные услуги на всех языках стран бывшего СССР
- заявления в колледжи и университеты, репетиторство
- оформление трудовой пенсии гражданам России и других стран бывшего СССР, проживающим за рубежом
- сертификация, услуги нотариуса и апостили.

Высокое качество, быстрое и надежное исполнение  
**более 17 лет в бизнесе Наталья Гончарова**

Washington™  
**Translation**  
Bureau

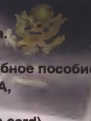


Телефон/факс 425-432-8797  
русско-украинская линия 206-618-0716  
[www.WaTransBureau.com](http://www.WaTransBureau.com) • [info@WaTransBureau.com](mailto:info@WaTransBureau.com)

## ИММИГРАЦИЯ

- Спонсорство: муж-жена, отец-мать, сестра-брат, сын-дочь, жених-невеста.
- Гражданство: заполнить бланк, снять фотографию, предоставить учебное пособие, CD
- Гостевая виза: из России и СНГ в США, из США в Россию и СНГ
- Продление вида на жительство (green card), первое получение вида на жительство
- Паспорт: США, российский, украинский...
- Заполнение финансовых документов для Национального визового центра
- Студенческая виза в США

PASSPORT



## ДРУГИЕ УСЛУГИ

- Нотариальное оформление
- Бракосочетание
- Получение судебных документов
- Неоспариваемый развод
- Перевод и засвидетельствование любых документов

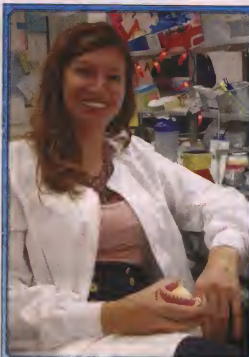


20 летний опыт работы совместно  
с многими юридическими конторами.



### DC Williams & Associates Inc.

801 2nd Ave., Suite 822, Seattle, WA 98104  
(253) 441-0254 говорим по-русски  
(206) 325-9400 доп. 4  
1(888) 888-6489



## Врач- протезист

(22 года опыта работы  
Стоматологом)

## Светлана Хинкл

ИЗГОТОВИТ,  
ПЕРЕБАЗИРУЕТ,  
ОТРЕМОНТИРУЕТ  
СЪЕМНЫЕ  
ПРОТЕЗЫ  
в клинике или  
по вызову на дом.

Принимаются  
большинство страховок,  
DSHS, Medicaid.

**доступные цены**

Русскоязычная линия **(425) 765-3885**

[www.omnidenture.net](http://www.omnidenture.net)

1710 100th Pl SE, Ste 102  
Everett, WA 98208

# EURASIA DELI HOUSE

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО,  
ПРЕВОСХОДНЫЙ СЕРВИС.

Свежие пироги и блюда  
Большой выбор вин  
Сувениры и видео

(253) 520-0870

25650 102nd Pl. SE, Kent, WA 98030



Y. I. Manchik Insurance Agency LLC

## СТРАХОВАНИЕ



- SEMI TRUCK
- LIMOUSINE INSURANCE
- CONTRACTORS INSURANCE AND BONDS
- AUTO
- HOME
- LIFE INSURANCE

Ярослав Манчик

Independent Insurance Agent

Phone: (206) 354-7165

31919 1st Ave South  
Suite 204  
Federal Way WA 98003



Email: yimanchik@msn.com



Interior



Exterior



Decorative Faux Finishes

Drywall Repair

Custom Room Design

(425) 503-4810

Serving Seattle area





### Декоративное оформление окон

Продаём шторы.  
Принимаем индивидуальные заказы на любые модели штор.  
Оформляем детские комнаты.  
Эксклюзивное оформление ванных комнат.

Тел. 206-228-9541



## 81th Street Aurora Dental Clinic

### ДЕЛАЕМ ВСЕ ВИДЫ ЗУБОВРАЧЕБНЫХ РАБОТ

Принимаем большинство страховок  
ОЧЕНЬ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ,  
если у вас нет страховки.

Удаляем зубы  
Делаем протезы



*Special*  
**Коронка  
\$460**

Русская линия  
(206) 229-1226

8019 Aurora Ave N, Seattle, WA 98103  
(206) 497-7445 • (425) 931-8524  
Говорим по-русски и украински

## Ideal Wedding Design



ОФОРМЛЕНИЕ ТОРЖЕСТВ    БУКЕТЫ    РЕНТ

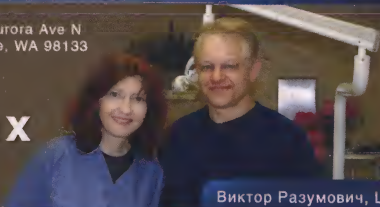
Like us on Facebook & get a bonus  
[facebook.com/IDealWeddingDesign](https://facebook.com/IDealWeddingDesign)

**(425) 344-8811**

## Quality Dental and Dentures

19550 Aurora Ave N  
Shoreline, WA 98133

## Все виды стоматологических услуг



Виктор Разумович, LD

**Tel: (206)542-2196 Fax: (206)542-4055**

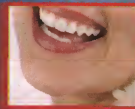
разговариваем на русском и украинском

выпускник Днепропетровского мединститута  
15 - летний опыт работы в стоматологии

ОПЕРАЦИЯ  
ПО УСТАНОВКЕ  
ИМПЛАНТА

**\$1350**

- Лечение корневых каналов
- Удаление и лечение зубов
- Только белые пломбы
- Протезы на имплантах, импланты
- Коронки и мосты
- Изготовление протезов по немецкой технологии
- Корректировка улыбки фарфоровыми накладками



**в офисе принимает хирург -**  
операции по наращиванию кости, установка  
имплантов, удаление зубов мудрости.

**Принимаем:** Все виды  
медицинских страховок.

Медицинские купоны для взрослых и детей.  
Все формы расчетов. Возможно оплата за услуги  
в рассрочку до 24 месяцев без процентов

LICENSED, INSURED, 11 years in business

# COMFORT

(206) 359-5578 Юра и Надя

## ЧИСТКА КАРПЕТА

- **Натуральные моющие средства**
- **Самое мощное в индустрии оборудование**
- **Гарантия на всю работу**

Чистка вентиляции (Air Duct Cleaning)  
Чистка паркета и Refinish  
Чистка паром камня и плитки  
Pressure washing: сайдинг, деки, бетон

# СЛАВА УКРАЇНІ !



# ГЕРОЯМ СЛАВА!

## Need A Roofer NOW?

**GEORGIY CONSTRUCTION LLC**

Right Roofing for the Right Price!

Installing Quality Since 2000



### Full Service Roofing:

- New Roofs
- Re-Roofs
- Roof Repairs
- Installation of all types of roof



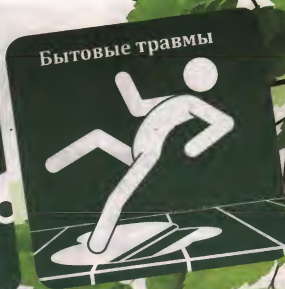
Residential \* Commercial

LICENSED  
& INSURED  
GEORG-

**George (253) 228-3930 Edward (253) 439-9253**

[www.GeorgiyConstructionLLC.com](http://www.GeorgiyConstructionLLC.com)

# ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ



Бесплатная помощь  
попавшим в аварию



(206) 941-7284

Бесприбыльная организация «ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ» осуществляет совместный с Петтибон-клиниками благотворительный проект по оказанию помощи людям, получившим травму. В большинстве случаев при получении травмы, будь то автомобильная авария или травма, полученная на работе или в общественном месте, можно обойтись без помощи платного адвоката, и здесь вам помогут наши сотрудники в качестве переводчиков, причем абсолютно бесплатно. В случае же, когда это необходимо, помогут также в подборе опытного адвоката.



# Doctor of Chiropractic Dr. Slava Borisenko D.C.

NW Spinal Rehabilitation Clinic, P.S.

Kent Office  
(253)520-7531

Everett Office  
(425)322-5307

Рабочие травмы



Автомобильные  
аварии



Бытовые травмы



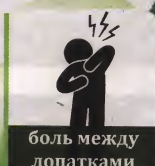
Мы  
также  
лечим



головная боль



боль в шее



боль между  
лопатками



боль в  
пояснице



боль в  
суставах



онемение в  
руках и ногах

Кроме того:  
заболевания  
позвоночника,  
межпозвоночных  
дисков, нервных  
окончаний, мышц и  
связок.

При лечении мы  
применяем самую  
передовую методику –  
"Pettibon System"<sup>TM</sup>

worldspinalfitness.com

nwsrc@qwestoffice.net

Kent Office

(253)520-7531  
10024 S. E. 240th St., Ste.119  
Kent, WA 98031



Everett Office

(425)322-5307  
11611 Airport Rd, Ste 103  
Everett, WA 98204

Welcome to



Bellevue's Premiere  
Independent Ballroom  
Dance Studio



## Introductory Special

### Adult or Youth

Three Private Sessions  
One Month Introductory Group Class

\$99 single  
\$129 couples

**\$49.95**  
(a \$200 VALUE!)

New students only. One time only. Exp. 06/30/14

### Home of Collegiate Youth Dancesport

World-Class Competitive Dancesport Training for ages 5-11

For Details Call: (425) 746-6600

www.impulseballroom.com • 2273 - 140th Ave. NE, Bellevue, WA 98005



# ЧЕМПИОНЫ НАЧИНАЮТСЯ С МЕЧТЫ!

**Фигурное катание - это путь к красоте, оздоровлению, гармонии и совершенству!**

Я, как профессиональный тренер по фигурному катанию на коньках, специализирующийся на одиночном и парном катании, помогу вам этого достичь!

Даю индивидуальные уроки и уроки в мини группах для взрослых и детей от 4 лет.

С удовольствием возьму и спортивные пары.

**АЛЕНА КОХАНЕВИЧ**  
**(206) 913-1893**  
kokhanevych@me.com

LYNWOOD ICE CENTER  
OLYMPIC VIEW ARENA

# FROM DESIGN to PRINT

- Business cards
- Bookmarks
- Brochures
- Calendars
- Catalogs
- Event Tickets
- Flyers
- Posters
- Postcards
- Window Decals
- Banners
- T-shirts

## 1000

BUSINESS CARDS

## \$60

FIRST TIME CLIENTS ONLY

Your dream comes true with our artwork

## Perspective

E-mail: [info@perspectiveus.com](mailto:info@perspectiveus.com)

Tel. (425) 614-1700 | 12727 Northup Way, Suite #22 | Bellevue, WA 98005

(206) 914-6882

Our goal is make  
you and your home to  
We clean your house thoroughly  
Equipment and supplies included  
Trusted, licensed, insured, excellent  
We do high quality work  
Very affordable prices and systems

you clean your  
Equipment and  
Trusted, licensed  
We do high quality  
Very affordable

РУССКОГОВОРЯЩЕГО  
ГЛАЗНОЙ ВРАЧ  
Александр  
Тел. 425

Perfectly Clean  
SERVISE

www.perfectclean.com

GRA

520  
90

Need Rep

Call 1

CLEANING

CHILD CARE  
(206) 786-0696  
TEDDY BEAR  
CHILDCARE

First

Web site: www.hsh



Русский Общественный  
Центр объявляет набор в

# Детский

Летний Лагерь

Возраст детей 5 до 12 лет



«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!»

**Общение детей и активный отдых  
на свежем воздухе каждый день -  
незабываемые впечатления!**

- Походы в горы
- Подвижные игры
- Купание в озерах и бассейнах.
- Сборы ягод на фермах
- Экскурсии
- Походы в кино
- Пикники
- Bowling / Ice Skating / Laser Quest / Skate King

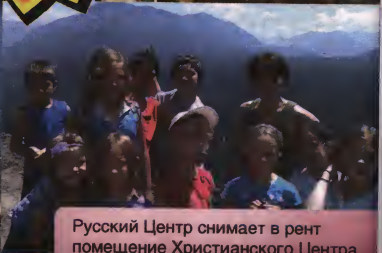
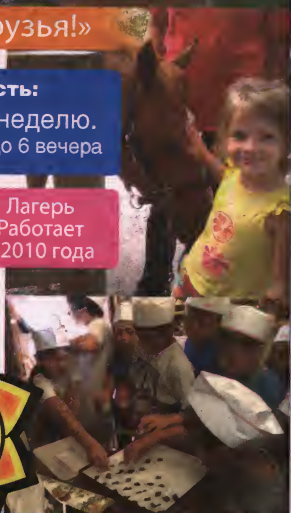
**Стоимость:**

\$175 в неделю.  
с 9 утра до 6 вечера

Лагерь  
Работает  
с 2010 года

Для регистрации и по всем вопросам обращайтесь

по тел. **425.208.6383** к Екатерине  
e-mail: [katya.ponomareva@yahoo.com](mailto:katya.ponomareva@yahoo.com)



Русский Центр снимает в рент  
помещение Христианского Центра,  
беседы на религиозные темы  
**НЕ ПРОВОДЯТСЯ**

Адрес: 2011 152th AVE NE • Redmond WA 98052

# Leviticus Music CENTER

## ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР УЧАЩИХСЯ ПО КЛАССАМ:

- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовные инструменты



Индивидуальные и групповые занятия,  
разностороннее музыкальное и  
творческое развитие для любой  
возрастной категории.

**звоните по телефону:**  
**(425) 345-4591**

Вы можете заказать у нас любую заинтересовавшую вас услугу в  
отдельности или получить полный пакет услуг, при этом сэкономив и  
время и деньги!

### ПРЕДЛАГАЕМ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СВАДЕБ И ЛЮБЫХ ТОРЖЕСТВ



Музыкальная программа на ваш вкус в  
исполнении профессиональных  
музыкантов в любом стиле.

Разнообразный музыкальный состав,  
живое исполнение сделает вашу  
свадебную программу эксклюзивной,  
неповторимой и незабываемой.

### ПОЛНЫЙ СПЕКТР СВАДЕБНЫХ УСЛУГ

- Планирование церемонии
- Сценарий торжества
- Ведущий программы
- Зал с профессиональным  
комплексом аудио-аппаратуры  
световой техники,  
и компьютерного обеспечения
- Дизайнерское оформление  
зала (декор, сервировка)
- Изготовление приглашений
- Составление меню на ваш  
вкус и приготовление пищи
- Изготовление торта, десертов
- Фото и видео
- Услуги официантов
- Услуги wedding planner
- И многое другое

# Приглашаем всех женщин!

## на встречи женского клуба

# “Счастливые женщины”

в русский центр  
(г. Redmond)

- ОБЩЕНИЕ
- ПОЛЕЗНАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ
- ГРУППЫ ПО  
ИНТЕРЕСАМ
- ОБСУЖДЕНИЕ  
РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ
- АКТИВНЫЙ ДОСУГ
- КУЛЬТУРНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ
- ДРУЖЕСКАЯ  
АТМОСФЕРА
- ЧАЕПИТИЯ
- ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ



Адрес: 2011 152 Ave NE  
Redmond WA 98052

Если Вы желаете получать рассылку о работе  
Женского Клуба отправьте свой email на

**Email: tatyanani@hotmail.com**

По всем вопросам обращайтесь по тел.  
**(425) 208-6383** Екатерина

[www.russiancommunitycenter.org](http://www.russiancommunitycenter.org)

## Русский Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон



2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

## Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

## Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

## Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтировать? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: [happywomenclub.wa@gmail.com](mailto:happywomenclub.wa@gmail.com)



# ПЕРЕВОЗКА МАШИН

- Insurance Auto Action
- Manheim Auto Action
- Copart Auto Action
- Dealer to dealer
- Personal
- 48 states



**Tel. (206) 407-9023**

ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ О ДОМЕ ВМЕСТЕ. НА ВАШЕМ ЯЗЫКЕ,  
В ВАШЕМ РАЙОНЕ, И ВАШИМИ СЛОВАМИ.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В РАЙОННОМ ПОЭТИЧЕСКОМ СЕМИНАРЕ.  
НАПИШИТЕ СТИХОТВОРЕНИЕ.

[poetryonbuses.org](http://poetryonbuses.org)



**POETRY  
ON BUSES**  
**WRITING HOME**

СЕМИНАР ПО СТИХОСЛОЖЕНИЮ  
И УЖИН ВСКЛАДЧИНУ

**7 ИЮНЯ 2014 | 7:30 ВЕЧЕРА**  
ARTS FOR HEARTS STUDIO  
22843 SE 21ST ST, SAMMAMISH, 98075

РАЙОННЫЙ ПОЭТИЧЕСКИЙ  
СЕМИНАР

**18 ИЮНЯ 2014 | 7:30 ВЕЧЕРА**  
РУССКИЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ЦЕНТР  
2011 152ND AVE NE, REDMOND, 98052



АННА ВАСИЛЕВСКАЯ  
ПУБЛИЦИСТ



# Доброе радио

Богатей Добрыми Делами



# 1150AM

слушайте нас на волне 98.9FM/HD3  
а так же в интернете [www.DobroeRadio.com](http://www.DobroeRadio.com)

## С понедельника по пятницу

с 5 до 6  
с 7 до 9  
вечера

### Лица Доброго Радио:



**Юрий**

**Открытие Небо** [Пн-7-8 м]

Молитвенная программа, объединяющая нужды и проблемы людей.



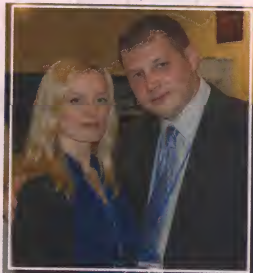
**Александр**

**Формула Здоровья** [Чт-7-9 м]

Программа, освещающая новости в мире медицины

**А на самом деле**

Обсуждение социальных и волнующих проблем нашей жизни



**Диана и Стефан**

**Час Пик** [5-6 м]

Информационно-развлекательная программа

**Любимый Город** [Пн-7-8 м]

Музыка, позитивный настрой, хорошее настроение и общение с радиослушателями



**Василий и Лариса**

**Иисус Христос Наше Спасение** [Вт-7-9 м]

Программа евангелизационного характера: свидетельства, проповеди, и насущные вопросы.

**Друзья!!! Если Вы любите Доброе Радио и хотите поддержать нас финансово, Мы рады каждому \$1. Отправьте, пожалуйста, ваш чек по адресу:  
1215 NE 125th Ave.  
Vancouver WA 98684.**

Доброе Радио не бизнес, это служение которое Благословляет многих людей в Вашем Городе. Каждый \$1 отправленный вами ежемесячно помогает нам оплачивать эфирное время на волне 1150AM **Богатей Добрыми Делами!!!**



**Марина**

**После Далеко** [Ср-7-8 м]

Расматривается Божье творение для здоровой жизни. Возвращение к истокам.



**Валентина**

**Искать и Познаваться** [Пн-7-8 м]

Размышления вслух об искании Бога в современном мире

### Место для ВАШЕЙ передачи

Хотите быть радиоведущим? Или сделать собственную программу и ток-шоу? Мы предоставляем эфирное время!

### Контактная Информация:

☎ по вопросам с общественностью  
по всем вопросам  
размещение рекламы  
✉ Email

206.850.2323  
503.310.5396  
206.434.9565

[DobroeRadio@vnrh.com](mailto:DobroeRadio@vnrh.com)



# SAV-ON



## INSURANCE AGENCIES



Kent/Auburn  
253-850-0888  
25451 104th Ave SE  
21705 Highway 99

Seattle  
206-767-7444  
9614 17th Ave SW  
22815 Pacific Hwy S

Tacoma  
253-830-2631  
1901 S 72nd St

**Перешли в другую страховую  
компанию и недовольны?  
Возвращайтесь, мы Вас ждем!**

**1-888-867-2866 • www.sav-on.com**

Страхуем недорого автомобили, дома,  
лодки, жизнь, RV, Commercial, SR-22,  
мотоциклы

*Sav-on нам порекомендовали друзья лет 5-6 назад. Мы пользовались услугами компании около года, и кто-то убедил нас перейти в другую страховую компанию. Через полгода пришло сообщение о том, что стоимость страховки выросла на \$100+. По словам сотрудника компании, куда мы перешли, выяснилось, что повышение для нас было не таким уж большим, и что нам повысили не на столько много, как кому-то там еще. Предложили родоветь "сэйвинг", так как вместо \$200 нам повысили всего на \$100. Как выяснилось позже, это был обычный "инсуриный" развод после того как вы туда "записались".*

*С тех пор мы в Sav-on, девочки говорят по-русски, ведут разговоры со страховыми компаниями, сами предлагают перейти в ту или иную компанию, которая на их взгляд наиболее подходит нашей ситуации.*

*А самый важный для нас момент - Sav-on сия с нас большую головную боль поиска, обновления и проверки сегодняшних предложений на рынке страховых услуг.*

*Рекомендовали и были благодарны рекомендовать.  
Константин и семья*



## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Лазерное удаление волос на всех участках тела

**НАЧИНАЯ С \$59**

(только при первой процедуре)

С Европейской или глубокой чисткой  
лица **БЕСПЛАТНО** удаление волос  
на бровях и верхней губе.



- Facial
- Waxing
- Покраска бровей и ресниц
- Skin tag removal
- Spider vein removal



**Bare Escentuals  
Make-up**

i.d. | bareMinerals

## Массаж

(принимает страховки Aetna, Blue Cross, Blue Shield, Cigna, Corvel,  
Premiera, Blue Cross, Uniform Medical Plan, Life Wise, **Car Accidents.**)

**ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ  
\$45 ЗА 50 МИНУТ**

**Бесплатная консультация**

**1305 South 312th Suite 202 Federal Way**



# European Health Center

**Ваши клиники для лечения после автомобильных аварий и несчастных случаев**

**Детей до 10 лет с нарушениями опорно-двигательной системы мы принимаем бесплатно.**

Адвокаты, как и врачи, имеют разную специализацию. Одни занимаются авариями с участием общественного транспорта, другие - с коммерческими траками, третьи - с индивидуальными автомобилями. Мы работаем со многими адвокатскими фирмами Большого Сиэтла. Позвоните нам, и мы Вам порекомендуем правильного адвоката.

Я много лет занимаюсь адвокатской практикой в Большом Сиэтле. Эта клиника всегда предоставляет систематизированную и обоснованную медицинскую документацию по каждому делу. С такими документами легко вести переговоры со страховыми компаниями и представлять дело в суде.

**Адвокат, штат Вашингтон.**

Мы попадали в аварию два раза. Первый раз лечились в другой клинике, не можем сказать, что лечение чем-то отличается. Примерно везде все одинаково. Однако, в первый раз мы получили очень маленькую компенсацию, так как сотрудники клиники не представили правильной документации, а выступать в суде вообще отказались. Во-второй раз мы лечились в European health center. Все лечившие меня специалисты выступали в суде, причем очень обосновано и совершенство бесплатно. В результате, мы получили очень хорошую компенсацию. Не зря, все самые лучшие адвокаты всегда рекомендуют эту клинику

**Семья, г. Такома**

**В офисах работает известный специалист по мануальной терапии**

**Alexander Kozlov, LMP**

- лечебный массаж



**(206) 898-8409**

**Bellevue**

15650 NE 24th St., Suite D  
Bellevue, WA 98008  
(425) 747-2801

**Everett**

12811 8th Ave W., Suite B-103  
Everett, WA 98204  
(425) 513-6959

**Federal Way**

32812 Pacific HWY S.  
Federal Way, WA 98003  
(253) 874-5028



# WAgant 2014

Друзья! **NW Music Fest**

Приглашаем вас на музыкальный фестиваль – конкурс "WAgant 2014".



CHILDCARE

IN

KIRKLAND, WA

WWW.MYBUSYBEEKIDS.COM



## August 22-24

Slavic Lake



10004 Wright Bliss Road Kp N Gig Harbor, WA 98329

В этом году фестиваль WAgant 2014 пройдет в живописнейшем месте на берегу озера, в окружении высоких сосен, вблизи Olympic State Park и всего чуть более часа езды от Сиэтла, в графстве Vaughn, WA!!! Об этом можно было только мечтать!!! Рыбалка, купание, хайкинг, волейбол, спортивные игры и, конечно же, сам музыкальный фестиваль, на который приедут музыканты с разных уголков земли. И это все – в одном :-)) Условия идеальные!!!



www.WAgant.com - 206-650-6999 - www.AndreBor.com

# Приглашаем на наши служения

Христианский Центр  
Полного Евангелия



FGC **Christian  
CENTER**

Пастор  
Владимир Малюта

Воскресное служение

11:00am

Молитвенное служение

7:00pm  
(вторник)

2011 152 Ave NE, Redmond WA 98052  
Телефон пастора:  
206. 227. 9904



# Tent Revival USA

Praise and Worship | Gospel Message | Prayer

**4 DAYS ONLY** June 26 - 29 | 7:00 p.m.

955 West Valley HWY S. | Pacific, WA 98047



[www.tentrevivalusa.com](http://www.tentrevivalusa.com)  
FREE ADMISSION

## “FLOORING ZONE”

Laminate Hardwood  
**CARPET**

Все, что имеется в  
наличии, продам  
меньше, чем в полцены

**РАСПРОДАЖА**

### ■ SOLID PREFINISHED HARDWOOD

- Red Oak
- Maple
- Brazilian cherry
- Yellow birch
- Acacia
- Hickory

### ■ ENGINEERED

Walnut, hickory, maple, oak, cherry, yellow  
birch, tiger wood, teack & more!  
100% Wool carpet  
New Zealand \$12.00 sq.ft. yd

**(206) 227-9906**

РУСЛАН

Bonded • Licensed • Insured

В БИЗНЕСЕ 17 ЛЕТ

RCSG LLC, ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ГЕН. КОНСУЛЬСТВА РФ И 'DESNA SOCCER CLUB' ПРЕДСТАВЛЯЕТ.

# ГЛАВНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ ЛЕТА!

20-22  
ИЮНЯ

ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЕТ  
**DROWA**  
ADVENTURE FEST

2014

главный  
приз  
\$1000



Программа для  
малышей от  
детского центра BELA

Цена билета: \$40  
\*дети до 12 лет - бесплатно!

- СОРЕВНОВАНИЯ КОМАНД
- КОНКУРСЫ, ВЫСТУПЛЕНИЯ
- ПЕВЧИКИ ПОКОВОЩ
- ДИСКОТЕКА СОВ ОТКРЫТЫМ НЕБОМ
- НАДУВНЫЕ ТЮБИКИ

**Perspective**

**AKVELON**

Работа для IT-специалистов  
[www.akvelon.com](http://www.akvelon.com)

**RE/MAX**

Ната Алави, Real Estate Agent  
206.769.8575



Русское интернет-телевидение  
[www.kartinausa.com](http://www.kartinausa.com)



[www.belttelevision.com](http://www.belttelevision.com)  
Детский центр BELA  
(206) 592-3864 | (408) 515-0204

**MHB** MACDONALD HOWARD & BOLES

Лолла Захарова  
Иммиграционный адвокат

206.822.1804  
[lolaz@mhb.com](mailto:lolaz@mhb.com)



ИНФОРМАЦИЯ: (206) 450-3837 [www.DROWA.ORG](http://www.DROWA.ORG)

# BELLA DENTAL



**Dr. Byungkyu Son**  
**Dr. Judy Yi**

**Тел. (253) 878-5366**

34410 16th Ave S, Ste. 103  
Federal Way, WA 98003



**FREE**

**New Patient  
Exam & X-ray**

With paid treatment of \$225 or more.  
Insurance restrictions may apply.

**Implant Special**

**\$1899**

Including Crown

Принимаем большинство  
видов страховок, включая  
DSHS (для 20 лет и младше).

**FREE Teeth Whitening For Life**

Keep up your smile every 6 months check-up of Exam, X-rays  
(as needed) and Cleaning. Valid only for insured or fee for service  
patients. May not be combined with any other promotion offers.

Exp. 06-30-14

**\$350 OFF**

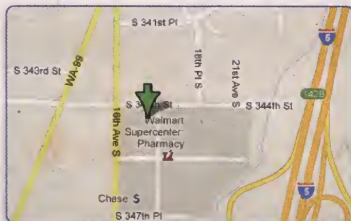
**Full or Partial  
Dentures**

Exp. 06-30-14

**SPECIAL  
\$700**

**Porcelain Crown**

Exp. 06-30-14





# GUZHVA LAW FIRM, PLLC

**Tel: (425) 785-1212**

- Магистр Налогового Права США
- Является членом Американской Коллегии Иммиграционных Адвокатов (AILA)

## ОПЫТ РАБОТЫ И БЕЗУПРЕЧНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕПУТАЦИЯ

### НАЛОГОВОЕ ПРАВО

- Представление Ваших интересов в ходе аудиторских проверок в Налоговой Инспекции США (IRS Audit) и в Налоговом Суде
- Переговоры с IRS по вопросам снижения налоговой задолженности

### ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО

- Представление Ваших интересов в федеральных органах США (USCIS & DOL).
- Иммиграция по семейным и рабочим основаниям: воссоединение семьи, визы для супругов и женихов/невест граждан США, рабочие и инвестиционные визы; смена статуса; политическое убежище в США.



**ОЛЬГА ГУЖВА**  
АДВОКАТ

**Web: [www.guzhvalaw.com](http://www.guzhvalaw.com) • Email: [olga@guzhvalaw.com](mailto:olga@guzhvalaw.com)**  
**11900 NE 1st Street, Suite 300 • Bellevue, WA 98005**

**Летний лагерь  
в детском  
образовательном  
центре**

**«Да Винчи»**

**В нашем центре  
раскрываются таланты!**



**DA VINCI**

Приглашаем детей от 5 до 12 лет  
в популярный детский лагерь  
на базе театральной  
студии «**Балаганчик**»,  
который начнёт работу  
с **16 июня** по **29 августа**.

*Ваших детей ждём много интересного:*

- арт-проекты
- театральные игры, участие в спектакле на сцене нашего театра
- поездки в парк, на озеро
- весёлые занятия «В волшебном мире литературы»

*В конце каждой недели дети выступают в танцевальном или театральном проектах.*



Лагерь работает с 9:00 по 4:00 ч.  
Стоимость одной смены \$**255**,  
составляет  
Возможно дополнительное время.

Детскому центру "Да Винчи" требуется учитель  
начальных классов и русского языка.

**[www.centerdavinci.com](http://www.centerdavinci.com)**

**Адрес: 2801 152 Ave NE Redmond  
WA 98052 (near to Bellevue)**  
**Телефоны (425) 269-2131  
(425) 896-8754**

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

# WORLD OF TRAVEL



ЗВОНИТЕ НАМ 1-888-887-5599

БЕСПЛАТНЫЙ



425 - 787 - 1377

AVIA SALE

KIEV.....	\$339
MOSCOW.....	\$319
St.Peterburg.....	\$319
LVOV.....	\$439
TEL-AVIV.....	\$559
Kishenev.....	\$388
TALLINN/RIGA/VILNUS.....	\$229
WARSAW.....	\$256
FRANKFURT.....	\$380
Minsk.....	\$331

HAWAII from.....	\$599
MEXICO from.....	\$614
CARIBBEAN ISLANDS from.....	\$622
LAS VEGAS from.....	\$218
DISNEYLAND from.....	\$358
FLORIDA from.....	\$474
КАРЛОВЫ БАРЫ from.....	\$987

VACATIONS

## CRUISES



7 NIGHT - CARIBBEAN FROM .....	\$279
4 NIGHT - MEXICAN RIVIERA FROM .....	\$239
6 NIGHT - ALASKA FROM .....	\$449

1228 147th PL SW, Lynnwood, WA 98087 Phone: 425-787-1377 Fax: 425-710-7528

МЫ ГАРАНТИРУЕМ НИЗКИЕ ЦЕНЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

# POPKOFF'S

Официальный представитель в штате Вашингтон – компания Balt Trade



Из Калифорнии  
с любовью!

## Прекрасная новость!

Пельмени, вареники и чебуреки Popkoff's  
теперь и в штате Вашингтон!!!



Приготовлены по старинным  
русским рецептам и одобрены  
US Department  
of Agriculture



**Спрашивайте во всех магазинах города!!!**





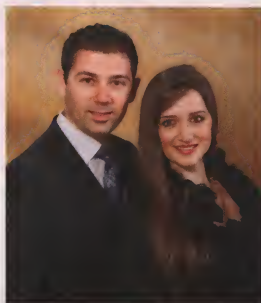
**Nationwide<sup>®</sup>**  
**Insurance**

We put members first,  
because we don't  
have shareholders.

**IGOR MICHAEL**  
**SLOBODYANY AGENCY**

**253-330-8100**

[www.nationwide.com/igor](http://www.nationwide.com/igor)  
WA Lic. # 810820



• 24/7 Fast & Fair Claims Service • Great Protection • Range of Coverages,  
Limits and Deductibles • Rated A+ (superior) by A.M. Best

**AUTO • Home • Life • Business**

Claims Only 1-800-421-3535  
Products underwritten by Nationwide Mutual Insurance Company and Affiliated Companies. Nationwide Life Insurance Company. Nationwide Lloyd's and Nationwide  
Property & Casualty Insurance Companies (TX only). Columbus, Ohio. Not all Nationwide affiliated companies are mutual companies, and not all Nationwide  
members are insured by a mutual company. Nationwide, the Nationwide Framemark, On Your Side and We put members first, because we don't have shareholders  
are service marks of Nationwide Mutual Insurance Company. Subject to underwriting guidelines, review and approval. Source: 2012 A.M. Best.

# SIT

**Spirit Imperial Transportation**

spirit.imperial.transportation@gmail.com

**Direct (206) 274-9909**

## ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ!

- Профессиональных водителей по 48 штатам
- Local drivers
- from \$200-\$400 per day
- Диспетчер говорит по-русски

### Приглашаем Owner/Operators

- \$1.20 empty & loaded miles (all miles) plus fuel surcharge
- Company covers:
  - IFTA
  - Tolls
  - Pallets
  - Trip permits in the following states: OR, NY, NM, KY



1209 S 343 St Federal Way, WA 98003

**Требуются  
опытные механики**

**(oil change special \$209,  
brakes, seals, service A/C ...etc)**

**FOR SALE  
Trucks and  
Trailers:**

- 1998 Great Dane & Utility Trailers -TK Units & air-ride suspension \$6,999
- ИМЕЮТСЯ В ПРОДАЖЕ ТРАКИ С 2000 ГОДА И ВЫШЕ
- SELF Balancers \$170 Steer & \$180 drive/trailer axles (per set)
- Michelin tires (good price)



*Жить в своем доме  
становится выгоднее,  
чем арендовать!*



**Elena Malyuta**

**Gold Star**  
Mortgage Financial Group

Branch Manager MLO - 40784

[EMalyuta@goldstarfinancial.com](mailto:EMalyuta@goldstarfinancial.com)

[www.elenamalyuta.com](http://www.elenamalyuta.com)

- Займы FHA, VA, USDA, Jumbo
- Перефинансирование
- Займы для домов, нуждающихся в ремонте  
(стоимость ремонта входит в заем)
- Программа Home Path Mortgage для Fannie Mae Properties

**Звоните для получения  
квалифицированной  
консультации**

**Cell. (206) 778-9507**

**Tel. (425) 641-7830**

**Fax (425) 746-2905**

12729 Northup Way, Suite #4  
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376





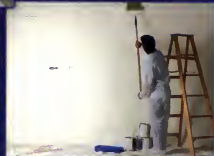
# DIMOV CONSTRUCTION

Serving Seattle area  
(425) 503-4810  
info@dimovconstruction.com



- Exterior Painting
- Interior Painting
- Drywall
- Complete Remodeling
- Pressure Washing
- Doors & Windows

*Licensed, Bonded, Insured*



## АВИАБИЛЕТЫ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ



**\$920**  
MOSCOW\*



**\$575**  
MEXICO\*\*



**\$1320**  
KIEV\*



**\$599**  
HAWAII\*\*

\* Travel June 2014. Tax and fees included. Max 1 month stay. Departure from Seattle WA. Prices in this Ad were effective 05/01/2014. At the time of purchase your Air ticket Price may be higher due to Airline Surcharge increase.

\*\*Price per person, based on double occupancy, 7 night stay, hotel + transfers only, meal plan not included, based on 3\* properties. Airfare not included. Fares and availability are subject to change. Travel this Summer. Quoted on May 15, 2014.

**MissionValley**  
TRAVEL INC.

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ [WWW.MVTI.COM](http://WWW.MVTI.COM)

БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР **1.888.887.3060**



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СКИДКИ, НАЗОВИТЕ ПРОМО КОД  
**PROMO2014**

# Напитков из алоэ много, но **Aloe vera King** один!



## ТОЛЬКО OKF ALOE VERA KING

- содержит 30% органических сортов алоэ (мякоть и желе);
- не имеет искусственных добавок и красителей;
- производится только из натуральных продуктов;
- без добавления сиропа кукурузы или концентратов.

Натуральная уникальность этого напитка отмечена призами и наградами в разных странах на протяжении многих лет.

*Покупайте  
ALOE VERA KING  
в магазинах  
вашего города  
и почувствуйте  
разницу!*



[facebook.com/AloeVeraKingDrinks](https://facebook.com/AloeVeraKingDrinks)

**NO** preservatives **NO** artificial flavors **NO** GMO **NO** artificial coloring **NO** corn syrup

Если вы имеете эти  
карточки, вы можете  
получить **больше**  
**преимуществ**, чем с  
планом Original Medicare.

Есть ли у вас обе части страховки  
Medicaid и Medicare — части А и В?  
Узнайте, что вы, возможно, упускаете.

С планом UnitedHealthcare Dual Complete  
(HMO SNP) вы можете получить больше  
преимуществ, чем с планом Original Medicare.

### Наши преимущества включают:



#### Каталог изделий медицинского назначения

Кредит до \$200 на покупку необходимых изделий.



#### Страховое покрытие средств коррекции зрения

Кредит на контактные линзы или линзы и оправы.



#### Комплексные стоматологические услуги

\$1000 на комплексные услуги.



#### Страхование зрения

Совместные платежи \$0 за плановые обследования.

Получите преимущества, которых вы достойны.

Позвоните сегодня.

Roman Bogatchev

206-356-3700 (телетайп: 711)

Работающий по договору, независимый лицензированный агент  
уполномочен продавать продукцию в портфеле UnitedHealthcare®  
Medicare Solutions.

[UHCommunityPlan.com](http://UHCommunityPlan.com)

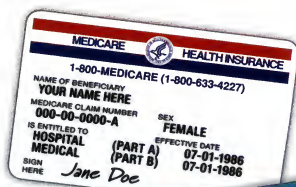
Планы застрахованы в страховой компании UnitedHealthcare Insurance Company или в одной из ее дочерних компаний, организации Medicare Advantage по контракту с Medicare и по контракту с программой Medicaid штата. Включение в план UnitedHealthcare зависит от продления контракта с программой Medicare. Этот план доступен любому лицу, которое пользуется медицинской помощью от штата и программы Medicare. Предоставленная здесь информация о льготах является кратким изложением, а не полным описанием льгот. Для получения дополнительной информации обратитесь к сотрудникам плана. Могут применяться ограничения и совместные платежи. Изменения в информации о льготах, фармацевтическом справочнике, сети аптек, сети поставщиков услуг, страховых взносах и/или доплатах могут вноситься 1 января каждого года. Совместные платежи могут отличаться в зависимости от получаемой вами дополнительной помощи. Для получения дополнительной информации обращайтесь к сотрудникам программы.

Y0066\_130911\_182814\_FINAL\_03RU

**Роман Богачев**

**(206) 356-3700**

CST5134\_H5008-002



**UnitedHealthcare®**

**Community Plan**